

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Психологии развития личности  
кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

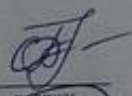
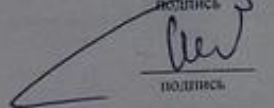
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С  
ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

тема

Руководитель

Выпускник

  
ПОДПИСЬ  
  
ПОДПИСЬ

С.А. Богомаз  
инициалы, фамилия

Г.Ф. Шаламов  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2019

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Психологии развития личности  
кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

### РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

ТСМЭ

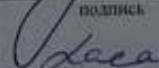
Работа защищена «17» июня 2019 г. с оценкой «хорошо»

Председатель ГЭК

  
подпись

И.О. Логинова

Члены ГЭК

  
подпись

Н.В. Басалаева

  
подпись

С.В. Митросенко

  
подпись

М.М. Темботова

  
подпись

М.В. Левчук

  
подпись

Руководитель

  
подпись

С.А. Богомаз  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

Г.Ф. Шаламов  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2019

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации*  
*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение*  
*высшего образования*  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –**  
**филиал Сибирского федерального университета**

Психологии развития личности  
кафедра

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

### **ЗАДАНИЕ**

на выпускную квалификационную работу  
в форме дипломной работы бакалавра

Студента Шаламова Глеба Федоровича  
(фамилия, имя, отчество студента(ки))

Группа ЛФ-ЗПП14-02БП

Направление/Специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Тема выпускной квалификационной работы «Развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением»

Утверждена приказом по институту № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководитель ВКР С.А. Богомаз, Лесосибирский педагогический институт - филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет», профессор, доктор психологических наук

(инициалы, фамилия, место работы и должность)

Исходные данные к ВКР (перечень основных материалов, собранных в период преддипломной практики или выданных руководителем)

---

Перечень рассматриваемых вопросов (главы ВКР) 1. Теоретические представления об уверенности в себе у подростков с девиантным поведением и возможностях ее развития. 2. Экспериментальное исследование уверенности в себе у подростков с девиантным поведением и возможностей ее развития.

Перечень графического или иллюстративного материала с указанием основных чертежей, плакатов (если есть) 5 таблиц, 4 рисунка.

Консультанты по главам (если есть): \_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы, фамилии, место работы и должность)

### КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

#### выполнения ВКР

Наименование и содержание этапа (главы)	Срок выполнения
Этап 1. На данном этапе была проведена первичная диагностика испытуемых, которая позволила определить первоначальные показатели уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.	ноябрь 2018 г. – январь 2019 г.
Этап 2. На данном этапе была реализована программа тренинга по развитию уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.	февраль – апрель 2019 г.
Этап 3. На данном этапе была проведена повторная диагностика, направленная на изучение эффективности тренинговой программы, и проведен сопоставительный анализ полученных результатов	апрель – май 2019 г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Руководитель ВКР \_\_\_\_\_

подпись

Задание принял к исполнению \_\_\_\_\_

(подпись, инициалы и фамилия студента)

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические представления об уверенности в себе у подростков с девиантным поведением и возможностях ее развития.....	8
1.1 Содержание понятия «уверенность в себе» в психологической науке.....	8
1.2 Особенности психического развития в подростковом возрасте. Специфика развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.....	12
1.3 Возможности развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.....	21
2 Экспериментальное исследование уверенности в себе у подростков с девиантным поведением и возможностей ее развития.....	26
2.1 Организация и методы исследования. Анализ полученных результатов.....	26
2.2 Программа тренинга, направленного на развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.....	33
2.3 Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	39
Заключение.....	46
Список использованных источников .....	48
Приложение А.....	52
Приложение Б.....	56
Приложение В.....	59
Приложение Г.....	77

## ВВЕДЕНИЕ

Современная психология занимается изучением целого спектра вопросов, которые касаются особенностей мышления и поведения индивидуумов разных возрастов. Одним из специфических разделов изучения является раздел, посвященный исследованию уверенности в себе в подростковом возрасте, в том числе подростков с девиантным поведением. Актуальность данного вопроса обосновывается высокой значимостью, так как его рассмотрение помогает решить проблемы, связанные с особенностями подросткового возраста, в особенности в отношении индивидуумов, которые отличаются специфичным девиантным поведением.

Специфика подросткового возраста характеризуется фактом перехода личности ребенка от периода детства к взрослой жизни. Трудности, связанные с переоценкой ценностей, находят свое отражение в поведении детей. Советский психолог Д.Б. Эльконин выделял два подпериода подросткового возраста: младший подростковый возраст (12-14 лет) и старший подростковый возраст (ранняя юность) (15-17 лет) [37]. Каждый из них имеет свои специфические характеристики. Однако общим для обоих подпериодов является тот факт, что подростки полны противоречий. С одной стороны, они понимают, что они уже не дети, а с другой стороны, они еще и не взрослые. Л.С. Выготский отмечал, что в подростковом возрасте существует разрыв между половым созреванием и социокультурным развитием [7]. Такие двойные ощущения отражаются на волевой и эмоциональной сторонах личности.

На формирование психологических особенностей подростков могут влиять разные факторы, которые могут быть сопряжены с личностными и социальными причинами. На становление эмоций в подростковом возрасте оказывают воздействие взаимоотношения с окружающими, с семьей, уровень сформированности собственной самооценки, успешность в тех или иных сферах деятельности, в том числе речь идет об образовательной сфере деятельности.

Таким образом происходит формирование системы личностных ценностей, избирательное отношение к людям и т.д.

В психологии и социологии под девиантным поведением принято понимать специфическое поведение, которое не соответствует установленным обществом рамкам. Поступки, относящиеся к данной сфере, шокируют других людей, вызывают у них тревожные чувства. Данный вопрос связан с понятием социальной нормы. Однако причины возникновения девиантного поведения носят биопсихический характер.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном планах уверенности в себе у подростков с девиантным поведением и возможностей ее развития.

Объект исследования: уверенность в себе как психологический феномен.

Предмет исследования: развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Исходя из цели исследования, сформулируем задачи исследования:

1) рассмотреть содержание понятия «уверенность в себе» в психологической науке, особенности психического развития в подростковом возрасте, специфику уверенности в себе у подростков с девиантным поведением;

2) изучить основные подходы и методы развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

3) спланировать и осуществить на практике экспериментальное исследование, направленное на изучение уверенности в себе у подростков с девиантным поведением;

4) разработать и апробировать программу, направленную на развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением, провести повторную диагностику, сформулировать выводы.

Методы исследования:

1) теоретические: анализ литературы;

2) эмпирические: тестирование (методика «Склонность к девиантному поведению», автор - Э. Леус, «14-факторный личностный опросник», автор - Р. Кеттелл);

3) количественный и качественный анализ результатов исследования.

Теоретико-методологическая база исследования представлена работами Л.И. Божович, А.И. Захарова, И.П. Масловой, Е.П. Никитиной и др.

Экспериментальная база исследования предоставлена МБОУ Безымянская ООШ № 28. В исследовании приняли участие 20 испытуемых (10 девочек и 10 мальчиков) в возрасте 14 лет.

Этапы проведения исследования:

- Этап 1 (ноябрь 2018 г. – январь 2019 г.): на данном этапе была проведена первичная диагностика испытуемых, которая позволила определить первоначальные показатели уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

- Этап 2 (февраль - апрель 2019 г.): на данном этапе была реализована программа тренинга по развитию уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

- Этап 3 (апрель - мая 2019 г.): на данном этапе была проведена повторная диагностика, направленная на изучение эффективности тренинговой работы, и проведен сопоставительный анализ полученных результатов.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты экспериментального исследования будут применены педагогом-психологом и социальным педагогом образовательной организации в дальнейшей работе с подростками с девиантным поведением.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, каждая из которых включает по три параграфа, заключения, списка использованных источников (40 наименований) и приложений (4 приложения). Результаты исследования представлены в 5 таблицах, 4 рисунках. Общий объем работы равен 80 страниц.



# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ЕЕ РАЗВИТИЯ

## 1.1 Содержание понятия «уверенность в себе» в психологической науке

Теоретическое исследование, организованное в рамках настоящей работы, предполагает изучение основных терминов. Прежде всего, необходимо отметить, что уверенность в себе предполагает психологическое свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидуумом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Уверенность в себе как основу адекватного поведения следует отличать от самоуверенности.

Как показывает анализ исследований, в настоящее время не существует единого мнения в определении уверенности в себе. Однако большинство исследователей склоняются на то, что уверенность в себе характеризуется:

- позитивной оценкой личностью собственных навыков и способностей;
- позитивным самоутверждением;
- адекватным реагированием на обстоятельства;
- целенаправленностью, ориентацией на преодоление трудностей;
- направленностью на конструктивное поведение;
- способностью сказать нет и др. [13]

А. Рич и Г. Шредер дали следующее определение понятию «уверенность в себе» - это «способность искать, поддерживать или усиливать подкрепление в межличностной ситуации благодаря выражению чувств или желаний, когда такое выражение связано с риском не только потерять поддержку, но и быть наказанным» [23].

Современная электронная энциклопедия «Психологос» предполагает, что чувство уверенности в себе отличается рядом основных характеристик. Перечислим их:

1. чувство уверенности, в состав которого входят внутреннее ощущение силы, права, а также правоты;
2. уверенное поведение личности, с помощью которого можно продемонстрировать силу;
3. решительность, которая проявляется в принятии решений, а также решимости [28].

Примечательно, что специфика чувства уверенности может носить гендерный признак. Н.И. Козлов в своей статье отмечал, что чувство уверенности в себе у женщины выражается именно в ощущении уверенности, в то время как у мужчин оно выражается в поведении [28].

Основным признаком, выражающим уверенность в себе, является спокойствие. Словарь психологических терминов определяет данное явление как психическое состояние, характеризующееся нормальным тонусом, уравновешенностью, достаточной критичностью.

Для человека любого возраста, который уверен в себе, характерна спокойная, четкая речь, достаточно громкая, чтобы ее могли понять собеседники, но не крик.

Уверенность в себе проявляется и в поведении человека. Особенно хорошо она просматривается на фоне поведения личности, которая не уверена в себе.

Уровень уверенности в себе у подростков зависит от собственной позитивной оценки своих действий. А адекватная оценка своих действий выступает как следствие положительной оценки родителей и значимых близких [2].

Формирование данного качества личности довольно непростое. Начинать работу над развитием уверенности в себе необходимо с самого раннего возраста, когда ребенок начинает формировать себя как личность, выстраивать отношение к себе. Этот процесс требует больших усилий и поддержки со стороны взрослых, родителей.

Рассматривая историю данного вопроса, необходимо отметить, что впервые работа над ним началась в 40-х годах XX века. Внимание к нему

возникло в связи с интересом к взаимосвязи с неуверенностью в себе и возникновением различного рода неврозов и соматических заболеваний [22]. Первоначально уверенность в себе рассматривалась в рамках бихевиорального подхода. На тот период было принято считать, что преобладание процессов торможения над процессами возбуждения приводит к возникновению чувства неуверенности в себе. В свою очередь, это может привести к спонтанному выражению собственных чувств и эмоций, а личность становится ограничена в самореализации. Такой точки зрения придерживался А. Сальтер.

Д. Вольпе предполагал, что причиной возникновения чувства неуверенности в себе является социальный страх, возникающий в результате взаимодействия с другими членами общества. Человек, который испытывает постоянное чувство страха, неудовлетворенности, подвергается критике и т.п., подвержен риску возникновения чувства неуверенности в себе. Страх потерпеть неудачу и постоянные неудачи вследствие страха усугубляют ситуацию, априори снижают возможные шансы на успех.

Не умение взаимодействовать с другими членами общества является не коммуникабельностью, коммуникабельность – это способность человека взаимодействовать с другими людьми, адекватно интерпретируя получаемую информацию, а также правильно ее передавая. Эти навыки очень важны в обществе, когда ежедневно необходимо взаимодействовать со многими людьми. Ведь любому человеку необходимо общаться и для психологического удовлетворения, социальной реализации, и просто для того, чтобы выжить. Индивиды, которые пренебрегают их наработкой, безуспешны, и им труднее реализовать себя [8].

Большой вклад в изучение данного вопроса был внесен Л. Краппманном, который утверждал, что уверенность в себе является базовым условием для создания социальной компетентности, которая, в свою очередь, является основой для создания позитивного отношения к собственной личности. Таким образом, происходит социальная адаптация [39].

В отечественной психологии также занималась изучением вопроса о формировании чувства уверенности и неуверенности в себе, причинами их возникновения. К числу исследователей, занимавшихся их изучением, относятся Ф.И. Иващенко, Е.А. Серебрякова, Е.П. Щербаков и др. Рассмотрим их взгляды более подробно.

Так, например, Ф.И. Иващенко занимался изучением вопроса об уверенности и неуверенности в себе у слабоуспевающих школьников. С его точки зрения, причиной возникновения неуверенности в себе является страх, который появляется у детей вследствие различных неудач при общении со сверстниками. Он также утверждал, что неуверенность в себе – это одна из форм выражения страха, которая связана с силой нервной системы и с педагогическими нарушениями при общении с ребенком [12].

Другим известным деятелем, который занимался изучением этого вопроса, является Е.А. Серебрякова. Она утверждала, что уверенность в себе есть ничто иное как самооценка. Соответственно, над ней можно осуществлять продуктивную работу, с целью коррекции. Она также отмечала, что чувство уверенности в себе можно классифицировать различными способами. С точки зрения устойчивости, выделяют устойчивую и неустойчивую. С точки зрения адекватности, выделяют адекватную и неадекватную. С точки зрения уровня, можно говорить о высокой, средней и низкой самооценках. Однако исследования Е.А. Серебряковой имели отношение в большей степени к самооценке, чем к уверенности в себе [32].

К.А. Абульханова-Славская рассматривает уверенность в связи с притязаниями, саморегуляцией и активностью. Притязания понимаются ею как глобальный механизм личности, обусловленный мотивами, образом «Я», самооценкой, а также как важнейшее составляющее личностной активности. Процесс саморегуляции является опосредующим звеном между притязаниями и достижениями личности. Уверенность — неуверенность является параметром саморегуляции. Чем выше уверенность человека, тем он более независим, автономен от внешних оценок своей деятельности [1].

Н.Ю. Будич считает, что уверенность в себе является фактором личностного самоопределения, поскольку между уверенностью и идентичностью существует взаимосвязь [6].

О специфике оценки уверенности в себе как о свойстве личности, которое характеризуется переживаниями чувства уверенности в себе в повторяющихся условиях, писал Е.П. Щербаков. Он также писал о четкой взаимосвязи самооценки и уверенности в себе [36].

Специфика формирования чувства уверенности в себе связывается также с таким психологическим явлением как установка. Суть такого подхода заключается в том, что личность в повседневной жизни сталкивается с определенными нормами, которые формируют представление о нормах, о том, каким образом себя можно вести, а каким нет. В случае, если его поступки недостаточно хороши или не соответствуют установленным нормам, человек начинает испытывать чувство неполноценности, неудовлетворенности своими поступками. И, наоборот, если поведение соответствует нормам и правилам или превышает их в положительную сторону, то самооценка человека растет, а чувство уверенности в себе и своих поступках увеличивается [27].

Одной из причин возникновения неуверенности в себе является негативная оценка со стороны общества, в том числе близких людей. В то же самое время уверенность возникает как реакция на получение постоянного или преимущественно постоянного одобрения со стороны окружающих людей [29].

Как было отмечено ранее, изучением вопроса об уверенности в себе занимались разные исследователи. Данное психологическое явление рассматривалось с разных точек зрения. Для того, чтобы понять степень изученности вопроса, представим взгляды различных психологов на данное явление. Уверенность в себе рассматривалась как:

- установка;
- интеллектуальное состояние;
- уровень напряжения;
- значимое переживание;

- интеллектуальная эмоция;
- релевантное «Я» когнитивное образование, а также релевантное «Я» эмоциональное переживание;
- аспект стратегии собственных действий в интеллектуальных играх [11].

И.Л. Зиновьева также отмечала, что явление уверенности или неуверенности в себе необходимо рассматривать не как нечто отдельное, а как целостный симптомокомплекс, который представляет собой поведенческое описание единого человеческого организма. Таким образом, данная характеристика выступает как отражение интегративности, иерархизации, бесконфликтности и степени дифференциации некоторой смысловой структуры [11].

Таким образом, необходимо отметить, что при рассмотрении понятия «уверенность в себе» особое внимание необходимо уделить такому его компоненту как позитивная оценка собственных навыков и способностей. Основным признаком уверенности в себе является спокойствие. Основной причиной возникновения чувства неуверенности в себе является страх, спровоцированный внешними факторами, неудачами и т.д. При этом состояние уверенности или неуверенности в себе необходимо рассматривать, как целостный симптомокомплекс, определяющий поведенческое описание личности.

## **1.2 Особенности психического развития в подростковом возрасте.**

### **Специфика развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением**

В настоящее время границы подросткового возраста могут варьироваться. Представим несколько периодизаций. Советский психолог Д.Б. Эльконин выделял два периода в эпохе подростничества: младший подростковый возраст (12-14 лет) и старший подростковый возраст (ранняя юность) (15-17 лет) [37].

Согласно терминологии Фонда Организации Объединенных Наций в области народонаселения (ЮНФПА), подростки – это лица в возрасте 10-19 лет (ранний подростковый возраст – 10-14 лет; поздний подростковый возраст – 15-19 лет). По данным ООН, на 2011 год в мире насчитывалось более миллиарда подростков.

Распространённое сейчас слово «тинейджер» происходит от англ. teen - составной части в названиях чисел от 13 до 19, и англ. age - возраст, то есть тинейджер - буквально, лицо в возрасте 13-19 лет.

Л.Ф. Обухова отмечала, что ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Таким образом, он учится анализировать собственные поступки, выстраивать взаимоотношения. Немаловажную роль играет учебная деятельность, которая также выступает критерием оценки себя по отношению к другим [37].

Л.С. Выготский отмечал, что к числу новообразований, возникающих в данном возрасте, относятся возникновение самосознания, переосмысление ценностей, усвоение социальных норм. Характерным отличием данного возрастного этапа становится постановка мнения товарищей выше мнения педагогов и родителей [7], при этом в семье, с точки зрения последних, он продолжает рассматриваться как ребенок. К числу новообразований подросткового периода относят формирование самосознания [3].

Подростковый возраст полон противоречий. На данном этапе происходит формирование специфики личности, которая перестает осознавать себя ребенком, но начинает позиционировать себя как взрослого, хотя таковым еще не является.

Развитие личности на данном этапе может варьироваться в зависимости от направления. Об этом в своем исследовании писал Р. Хевигхерст [38]:

- в связи с половым созреванием и физическими изменениями подростку необходимо построить новый телесный образ «Я», сформировать полоролевою идентичность;

- важно развить навыки межличностного общения, вхождения в группу сверстников;

- построить новые отношения в семье на основе эмоциональной независимости и автономии при сохранении материальной и психологической поддержки;

- развитие абстрактного мышления;

- формирование системы ценностей и жизненной философии;

- самоопределение в области образования и профессии;

- подготовка к семейной жизни.

На формирование личностных особенностей подростков влияет и физиологическое развитие личности. По причине активного роста и перестройки организма эмоциональная сфера подростков становится нестабильной, что, в свою очередь, ведет к возникновению повышенного интереса к собственной личности и внешности [35].

Л.Ф. Обухова в своих исследованиях отмечает, что ведущей деятельностью подросткового периода является взаимодействие, в особенности взаимодействие со сверстниками. В процессе подобной коммуникации ребята учатся находить общий язык с товарищами, выстраивать межличностное общение, формируют самооценку с учетом мнения окружающих. Для подросткового возраста большое значение имеет учебная деятельность, которая в дальнейшем оказывает влияние на профессиональное самоопределение подростков.

Формирование самосознания подростка является еще одним чрезвычайно важным процессом данного этапа. Иными словами, ребенок начинает осознавать себя как индивидуальную личность и стремится проявлять себя особым образом. Некоторые подростки стремятся выделиться из общей массы с помощью хороших оценок в школе, другие стремятся вести себя вызывающе, а некоторые проявляют индивидуальность при выборе стиля одежды [3]. В этом возрасте также формируется формально-логический интеллект, дивергентное и гипотетико–дедуктивное мышление, рефлексия.



При работе с подростками необходимо применять личностно-ориентированный подход, так как все ребята особенные, и к каждому нужно подбирать особые методики и подходы. При работе с подростками важно помнить, что в меру своих психологических и возрастных особенностей они могут быть подвержены различным страхам.

Детский психолог А. И. Захаров отмечал, что по данным специального опроса среди подростков в возрасте 10-12 лет абсолютно преобладали природные страхи, а затем доминировали социальные страхи [10].

Исследования, проводимые в отношении определения специфики подростковых страхов, показали, что может быть выделена классификация, состоящая из пяти основных видов страха, которые оказывают влияние на развитие эмоциональной и волевой сферы подростков. Рассмотрим ее подробнее [26]:

1. Страх «быть не собой», то есть стать кем-то другим;
2. Страх провала, осуждения, наказания. Причина - перфекционизм или максимализм подростка, который склонен из единичного факта делать общие выводы без учёта индивидуальных особенностей человека и наклеивать «ярлык» «поражения» или «успеха» вне зависимости от затраченных усилий;
3. Страх физических уродств. Подросток очень сильно переживает из-за постоянных изменений своей внешности в связи с половым созреванием и гормональными всплесками;
4. Страх одиночества;
5. Страх бесперспективности и невозможности самореализации.

А. Г. Самохвалова в своем исследовании отметила, что социальные страхи у подростков могут возникать в зависимости от территории проживания. Так, например, подростки, проживающие в городе, могут быть подвергнуты страху буллинга, гелотофобии, они часто боятся одиночества. Это связано с социальными устоями в обществе. Подростки, проживающие в сельской местности или маленьких городах, напротив, боятся осуждения со стороны. Это связано с тем, что все находятся на виду друг у друга [31].

Рассматривая специфику уверенности в себе у подростков с девиантным поведением, прежде всего, необходимо отметить специфику организации их личностных качеств.

Под термином «девиантное поведение» понимается устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм. Негативное девиантное поведение приводит к применению обществом определённых формальных и неформальных санкций, таких как изоляция, лечение, исправление или наказание нарушителя [9]. Однако примечательным является тот факт, что данное явление изучается двумя отраслями: социологией и психологией. Исторически основоположником данной сферы изучения является Э. Дюркгейм.

Также большой вклад в изучение специфики вопроса девиантного поведения был внесён Р.К. Мертоном, который рассмотрел особенности данного явления и выявил классификацию, которая основывается на поведенческой реакции индивидуумов, т.е. на специфике адаптации к существующим условиям. Рассмотрим ее более подробно:

- подчинение (подчинение целям и средствам достижения целей общества);
- инновация (подчинение целям общества, но не средствам их достижения);
- ритуализм (цель отбрасывается как недостижимая, но следование традициям остается);
- ретретизм (уход из общества, несогласие с целями и средствами достижения целей);
- мятеж (попытка ввести новый социальный порядок, меняются и цели, и средства) [20].

В психологии существует иная классификация девиаций, проявляющихся в поведении людей, в особенности подростков. Она была предложена Ц.П. Короленко. Также обратимся к ее рассмотрению:

1. нестандартное поведение личности;

2. деструктивное поведение личности, которое подразделяется на:

- внешнедеструктивное поведение,
- аддиктивное поведение,
- антисоциальное поведение,
- внутридеструктивное поведение [16].

Несмотря на общепринятую точку зрения о негативном характере девиантного поведения, оно может быть позитивным. Рассмотрим разновидности обоих видов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Позитивные и негативные варианты девиантного поведения

Позитивные	Негативные
Героизм, самопожертвование, трудоголизм, чрезмерная прилежность, гениальность, талант, обостренное чувство сострадания	Самоубийство, вандализм, жестокость, экстремизм, проституция, игромания, пиромания, наркозависимость, алкогольная зависимость

Рассматривая особенности девиантного поведения подростков и их взаимосвязь с уверенностью в себе, необходимо выделить причины, способствующие их возникновению. Всего выделяют три причины:

- биологические или наследственные,
- психологические, которые возникают преимущественно вследствие воздействия внешних факторов,
- социологические, связанные с отторжением социальных норм и ценностей поведения.

Е.Н. Пашкова в своем исследовании отмечала, что основной причиной возникновения девиантного поведения у подростков является дефицит морального и нравственного развития личности [25].

С точки зрения психологии, подростки с девиантным поведением характеризуются высокой личностной включенностью, заниженной критикой к совершенному проступку и возможностью рецидива. При этом зачастую самим

подростком проступок оценивается как выражение самостоятельности и проявление некоего «геройства». Они запрограммированы на достижение исключительно собственных целей и потребностей, эмоционально возбудимы, готовы идти на все ради достижения собственных целей. Такие подростки менее доброжелательно относятся к сверстникам. Та часть подростков, которая характеризуется негативной девиацией, часто смешивает секс и агрессию, практически не чувствует вины за агрессивное поведение, подчиняются больше внешним, а не внутренним ограничениям.

И.С. Маслова отмечала, что уверенность в себе в подростковом возрасте включает несколько компонентов. К ним относят:

- высокую самооценку;
- активное поведение;
- способность выражать свои потребности, желания и чувства различными способами;
- стремление к независимости в принятии решений;
- отсутствие социальных страхов и запретов;
- способность отказывать [18].

Это свойственно как для подростков с девиантным поведением, так и с нормативным.

Н. Э. Ленюшкин отмечал, что в процессе проведенного им исследования особенностей уверенности в себе подростков с девиантным поведением было установлено, что их осмысленное интенсивное стремление к уверенным действиям чаще всего проявляется в коллективной деятельности, сопровождается стеническими эмоциями, однако противоречивость мотивационных и регулятивных характеристик уверенности отражает свойственные подростковому возрасту колебания между личным и социальным, преувеличенное внимание к себе вместе с обостренной реакцией на мнение окружающих [17].

Также любопытно отметить, что корреляционная структура уверенности таких подростков с наибольшим количеством связей у регулятивных

характеристик с другими переменными указывает на значимость их волевой сферы, а эгоцентрично-смысловой, эмоционально-продуктивный факторы и фактор трудностей подтверждают противоречивые смысловые составляющие их уверенных действий, сопровождение проявлений уверенности стеническими эмоциями и недостаток навыков ее реализации.

В его исследовании также говорится о том, что уверенность в себе у подростков с девиантным поведением довольно часто отличается осмысленностью и предметностью, а также энергичностью. Это отражает тот факт, что они стремятся действовать как можно более уверенно, при этом испытывая бурю эмоций, в особенности чувство самоудовлетворения, радости, гордости и т.д. [17].

При этом для подростков с девиантным поведением характерно присутствие перфекционизма в поведении. Они стремятся быть не просто не как все. Они хотят максимально отличными от остальных, добиваются того, чтобы их поведение было воплощением идеала или антиидеала для остальных.

Анализируя представленную информацию, необходимо отметить, что, подростки – это дети в возрасте от 10/11 до 14/15 лет. При этом возрастные показатели могут варьироваться в ряде случаев. Ведущими видами деятельности является интимно-личностное общение со сверстниками. Нередко для подростков характерным становится девиантное поведение. Оно может проявляться через крайне выраженные позитивные (героизм, самопожертвование, трудоголизм, чрезмерная прилежность, гениальность, талант, обостренное чувство сострадания) или негативные варианты поведения личности (самоубийство, вандализм, жестокость, экстремизм, проституция, игромания, пиромания, наркозависимость, алкогольная зависимость). В зависимости от типа девиантного поведения степень уверенности в себе у подростков может варьироваться. Так, например, подростки имеющие обостренное чувство трудоголизма, таланта, как правило, уверены в себе и своих силах. Подростки, которые склонны к пиромании, наркозависимости, суициду, как правило, крайне не уверены в себе.

### **1.3 Возможности развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением**

Возникновение девиантного поведения у подростков в большинстве случаев связано с тем, что они ощущают свое несоответствие принятым нормам общества. В связи с этим, нередко возникают различные субкультуры, которые призваны отразить особенности эмоционального мировосприятия представителей данного периода. В большей мере вступление в ту или иную субкультуру есть ничто иное как стремление подростка приобрести уверенность, ощутить себя таким, как все. Кроме этого, девиантные формы поведения становятся в подростковой субкультуре не только нормой в ее понимании как дозволенности и распространенности, но и «идеальной формой» взрослости [19].

Работа над формированием уверенности в себе у подростков с девиантным поведением – процесс довольно неоднозначный. Он включает в себя четыре основных компонента:

- личностный;
- когнитивный;
- эмоциональный;
- поведенческий [15].

По мнению А.А. Папура сформированная уверенность в себе у подростков, проявляется:

- в адекватной самооценке и самоуважении;
- осознании своих сильных и слабых сторон характера, достоинств и недостатков;
- сформированной позитивной установке по отношению к себе и к окружающим;
- убежденности в успешности своих действий;
- способности верить в себя, в свои силы и возможность достичь поставленных перед собой целей;

- умении преодолевать свои страхи и негативные эмоциональные состояния;

- наличии репертуара уверенного поведения и развитости эффективных коммуникаций [24].

Формирование адекватной самооценки и, как следствие, уверенности в себе является одной из важных задач возрастной психологии. В случае, если не проводить работу над развитием самооценки подростков с девиантным поведением, у них может возникнуть и развиваться комплекс неполноценности. Это крайне важно для дальнейшей социализации личности во взрослом возрасте.

Для того, чтобы сформировать у подростка с девиантным поведением чувство уверенности в себе, необходимо соблюдать ряд правил, способствующих нормализации принятия собственной личности. К их числу относят следующие установки:

- нельзя сравнивать подростка с кем-либо, поскольку это может ущемить его собственное Я. Он начинает чувствовать себя неполноценным, недостойным, чувствует озлобленность за свои недостатки по сравнению с другими;

- нельзя подавлять инициативу подростка. Родители должны понимать, что их ребенок уже вырос и может сам принимать решения. В противном случае подросток будет испытывать постоянное чувство запрета, ощущение, что ему не доверяют, а значит он недостаточно хорош;

- нельзя подвергать подростка постоянным наказаниям, так как у него сложится представление, что он не может выполнять все надлежащим образом, а, следовательно, быть достойным членом общества;

- не стоит осуждать подростка за его предпочтения. Резкая критика может только отдалить его от членов семьи и создать установку, что он не такой хороший, каким его хотят видеть;

- необходимо показывать подростку, что он ценен и значим;

- строгость и контроль по отношению к подростку должна присутствовать, но в разумных пределах;

- необходимо оказывать поддержку подросткам в их начинаниях, поддерживать хобби и увлечения.

Принимая во внимание тот факт, что вопрос формирования уверенности в себе у подростков чрезвычайно важен, его исследованию посвящено большое количество работ. Выделим возможные пути развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением:

- занятия спортом. Регулярные физические упражнения способствуют позитивному самовосприятию. При этом наилучшим решением будет, если занятия будут организованы под присмотром тренера. Данный способ приобретает высокую значимость за счет того, что занятия физической активностью всегда вызывали одобрение в обществе. Кроме того, для подростков характерна высокая значимость своего внешнего вида. Для парней это заключается в силовой стороне, а для девочек - в стремлении добиться наибольшей внешней привлекательности;

- фокусирование на самосострадании. В данном случае речь идет о том, что подростки, в том числе с девиантным поведением, постоянно сравнивают себя с другими, пытаются понять, насколько они значимы для общества. Суть данного правила заключается в том, что подростку необходимо дать понять, что он уникален и не должен быть таким же, как другие. Можно считать, что это адекватная альтернатива вечному стремлению соответствовать идеалам. Принимая свои плюсы и минусы, они приобретают более высокий уровень благополучия;

- отказ в потребности сравнивать себя с другими. Для подростков характерно стремление быть как все, быть лучше. Этим объясняется возникновение тревожности и неуверенности в себе в случае, если их персоне уделяется мало внимания со стороны сверстников;

- опора на свои сильные стороны. Подросткам необходимо дать понять, что у каждого есть свои сильные и слабые стороны. Первыми необходимо гордиться, а вторых не нужно стыдиться. Таким образом, возможно достичь гармонии в отношении к себе. При этом, чтобы уверенность в себе могла возрастать,



необходимо, чтобы подростки развивали и совершенствовали свои сильные стороны, делая их примечательными и значимыми, с точки зрения окружающих;

- помощь незнакомым людям. Специфика данного фактора, влияющего на формирование уверенности в себе, говорит о том, что, оказывая помощь посторонним, подросток выявляет значимость своих действий для общества.

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать задачи повышения уровня физического, психического и нравственного здоровья подростков, формирования здорового морально-психологического климата в учебных группах, коллективах и обществе в целом. Всемирно признано, что физическая культура и спорт является превентивным средством укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании, наркомании и т.д.). Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры в деятельности по укреплению государства и общества к активному использованию физических упражнений в поддержании и укреплении здоровья, в профилактике девиантного поведения подростков. Таким образом при создании благоприятных педагогических условий, спорт может выступать как профилактикой девиантного поведения подростков [21].

Развитие уверенности в себе имеет индивидуальные особенности и подвергается многим свойствам и качествам личности, это как социальный опыт, убеждение, умения и навыки общения, уровень притязаний и самооценки. В связи с этим наиболее подходящей технологией развития уверенности в себе подходит тренинг [14].

Тренинг уверенности в себе относится к группе тренинга отработки умений, цель которого, по мнению В.Г. Ромека, состоит в том, чтобы научить боязливых, скованных и затрудненных в контактах подростков уверенному самоутверждению и отстаиванию своих прав в межличностных отношениях [30].

Согласно И.В. Стишенок, тренинг, направленный на развитие уверенного поведения, включает несколько последовательно реализуемых задач: обучению внешнему выражению чувств, связанных с общением; обучению согласованности внешне выражаемых и внутренне переживаемых чувств; закрепление новых стереотипов поведения с помощью обратной связи; обучение использованию местоимения «Я», развитие спонтанности и гибкости; обучение самоодобрению и самопохвале [34]

Как можно понять из представленной информации, развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением - это довольно специфический процесс. Однозначно можно утверждать лишь то, что проще и эффективнее проводить постоянную постепенную и планомерную работу над развитием уверенности в себе, нежели исправлять ситуацию, не имею никакой психологической базы.

Исходя из представленной информации, необходимо отметить, что формирование уверенности в себе у подростков чрезвычайно важно, при этом необходимо, чтобы умеренная уверенность не переросла в самоуверенность. Работа над формированием уверенности в себе включает ряд основных компонентов, к числу которых личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Наиболее подходящей технологией развития уверенности в себе подходит тренинг. Для формирования корректной уверенности в себе необходимо организовать подросткам с девиантным поведением занятия спортом, фокусировать их внимание на самосострадании, убрать из жизни подростков необходимость сравнивать себя с другими и т.д.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В  
СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ И  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕЕ РАЗВИТИЯ

**2.1 Организация и методы исследования. Анализ полученных результатов**

Цель проведенного исследования: изучение в экспериментальном плане уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

База исследования: МБОУ Безымянская ООШ № 28 д. Безымянка, Енисейский район.

Выборка исследования: всего для исследования было взято 20 подростков с девиантным поведением (10 девочек и 10 мальчиков). Возраст испытуемых -

14 лет. Подростки, привлечшие наше внимание для участия в исследовании, были выбраны, исходя из результатов наблюдения за их поступками, действиями и манерой общения, характеристики их поведения педагогом-психологом и социальным педагогом образовательной организации.

Методики, использованные для проведения исследования:

1. Методика «Склонность к девиантному поведению» (автор - Э. Леус) (Приложение А).

Суть данной методики заключается в том, что каждому из испытуемых предлагается опросник, состоящий из 75 вопросов, которые поделены на 5 блоков. Она призвана определить склонность подростка к готовности к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Измеряемые шкалы:

- социально одобряемое поведение (СОП),
- делинквентное (противоправное) (ДП),
- аддиктивное (зависимое) (ЗП),
- агрессивное (АП),
- самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП).

2. «14-факторный личностный опросник» (автор - Р. Кеттелла) (Приложение Б)

Суть этой методики заключается в том, что испытуемым предлагается ответить на вопросы теста (142 вопроса), каждый из которых содержит три возможных варианта ответа. В среднем на его выполнение отводится 30-40 минут.

При организации и проведении испытуемым необходимо сообщить соответствующую инструкцию и дать понять, что отвечать нужно так, как подростки действительно считают. Результаты исследования не будут доступны кому-либо еще.

В рамках проводимого исследования к детальной оценке были взяты не все факторы, а только Н (робость, застенчивость-смелость, авантюризм), О (самоуверенность-чувство вины), Q3 (степень самоконтроля). Данные факторы были выбраны, исходя из того, что развитие уверенности в себе у подростка с

девиантным поведением напрямую зависит от самоуверенности, смелости. Так как мы работаем с детьми девиантного поведения, мы выбрали еще и такие факторы как степень самоконтроля и склонность к чувству вины. Именно поэтому в приложении Б отображены не все вопросы, а только те, которые представляют интерес для настоящего исследования.

Для чистоты проводимого исследования методики, применяемые в рамках первичной и повторной диагностики, были идентичными, число и состав испытуемых не менялись. Выбор методик обосновывается возрастными и психологическими особенностями подростков с девиантным поведением.

Также необходимо отметить, что каждый из опросников заполнялся в индивидуальном порядке, чтобы у испытуемых не было соблазна «подсмотреть» возможно правильные ответы.

Результаты первичной диагностики представлены на рисунках 1-2.

Полученные данные по методике «Склонность к девиантному поведению (Э. Леус)» представлены на рисунке 1, таблица с данными по каждому испытуемому представлена в приложении Г (таблица 2).

Прежде чем представить результаты исследования по данным факторам, необходимо указать границы каждого из факторов.

Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации:

значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация;

значения от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации;

значения от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

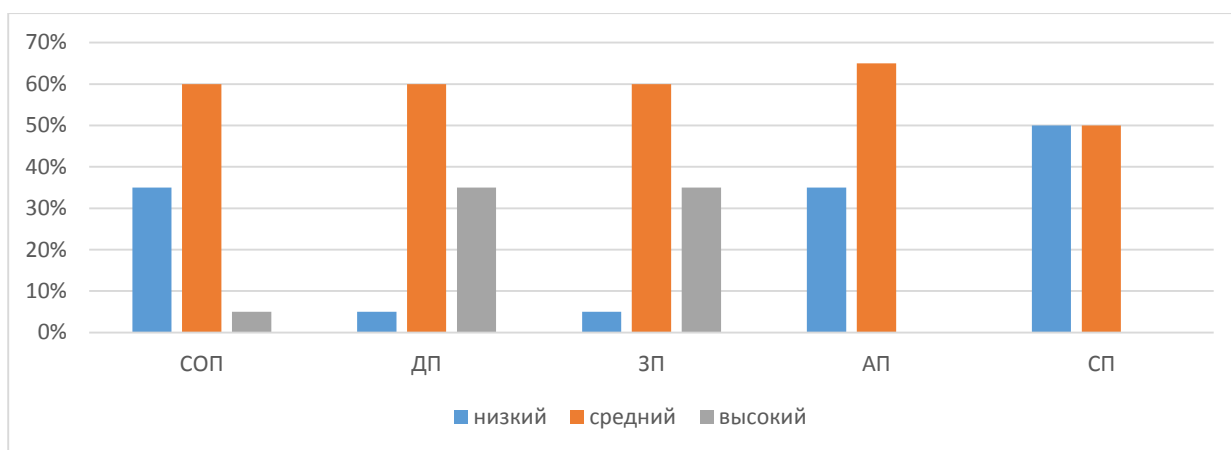


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике «Склонность к девиантному поведению» (автор - Э. Леус)

Таким образом, можно говорить о том, что у испытуемых наблюдались различные степени социально-психологической адаптации.

По шкале СОП мы видим следующее: у 35 % подростков - низкий балл, это свидетельствует о том, что у данной категории отсутствует ориентация на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация; у 60 % - средний балл, это говорит о том, что у них обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования; и всего лишь у 5 % обследуемых - высокий балл, который свидетельствует о сформированности модели социального обусловленного поведения.

По шкале ДП у 5 % испытуемых отсутствуют признаки делинквентного поведения; у 60 % подростков - средний балл, что свидетельствует об их предрасположенности к делинквентному поведению; у 35 % обследуемых - высокий показатель, что подтверждает сформированность у них модели делинквентного поведения.

По шкале ЗП обнаружено, что у 5 % подростков - низкий балл, следовательно, у них отсутствуют признаки зависимого поведения; у 60 % испытуемых - средний балл, это говорит о том, что у них выявлена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению; у 35 % обследуемых - высокий балл, это означает, что у них сформированная модель зависимого поведения.

По шкале АП получилось у 35 % подростков - низкий балл, что свидетельствует об отсутствии признаков агрессивного поведения; у 65 %

подростков - средний балл, который подтверждает ситуативную предрасположенность к агрессивному поведению.

По шкале СП можно сказать, что у 50 % обследуемых обнаружен низкий балл, что говорит об отсутствии у них признаков суицидального поведения и у 50% испытуемых - средний балл, это свидетельствует о ситуативной предрасположенности к суицидальному поведению.

Полученные результаты первичной диагностики по методике «14-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла представлены на рисунке 2, таблица с данными по каждому испытуемому представлена в приложении Г (таблица 3).

Прежде чем представить результаты исследования по данным факторам, необходимо указать границы каждого из факторов:

Н - Высокие оценки – больше 15 баллов, низкие оценки – меньше 12.

О - Высокие оценки – больше 16 баллов, низкие оценки – меньше 11.

Q3 - Высокие оценки – больше 16 баллов, низкие оценки – меньше 13.

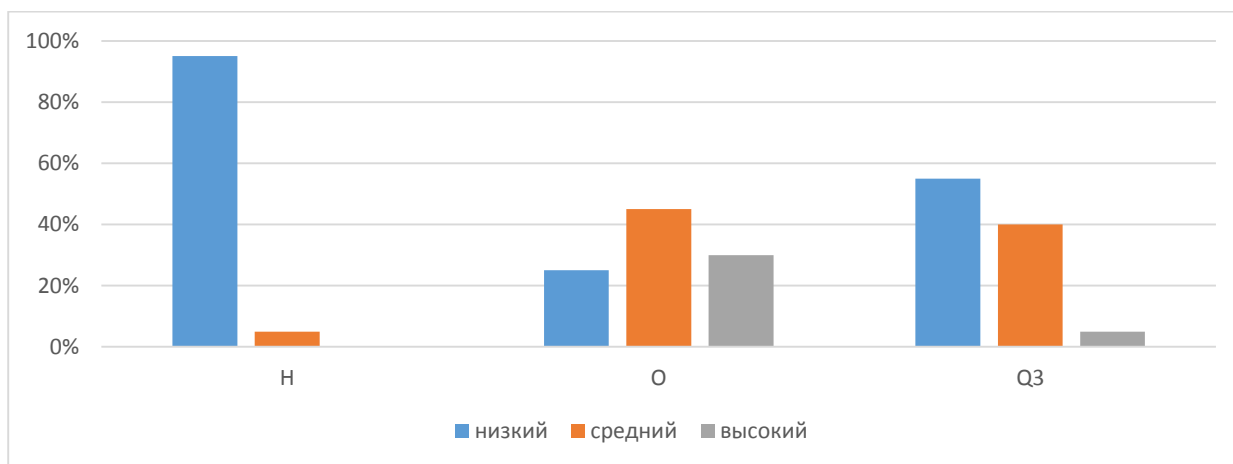


Рисунок 2 – Результаты диагностики по методике «14-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла

Исходя из представленных результатов, можно говорить о том, что в группе испытуемых наблюдаются следующие показатели.

По фактору Н у 95 % испытуемых наблюдается низкая оценка, это говорит о том, что эти подростки предпочитают оставаться в тени, их сложно заставить участвовать в массовых коллективных мероприятиях; только у 5 % подростков

показатель является нормативным; и ни у одного из испытуемых нет высокой оценки, это свидетельствует о том, что данная группа подростков не является лидерами и авантюристами, они не отличаются настойчивостью и живостью.

В отношении фактора О у 25 % респондентов показатели находятся ниже нормы. Следовательно, данные подростки отличаются доверчивостью и невозмутимостью. Они самоуверенны, чем могут вызвать негативное отношение к себе; у 45 % подростков данный фактор находится в пределах нормы; у 30 % испытуемых обнаружены показатели выше нормы. Таким образом эти подростки имеют склонность к депрессии, их постоянно посещают тревожные мысли. Они не уверены в себе, боятся выступать перед большой аудиторией.

По фактору Q3 у 55 % подростков низкие баллы, это характеризуется тем, что у них наблюдается ярко выраженное состояние слабого контроля воли. Им нет дела до правил общества, они нечувствительны, им свойственно ощущать себя неправильными и неприспособленными; у 40 % испытуемых показатели отразили среднее состояние степени самоконтроля; у 5 % испытуемых наблюдается высокая оценка, которая говорит о том, что у них социально правильное поведение, они уважают свою репутацию, объективны и упрямы.

Сопоставляя результаты, полученные по двум методикам, можно выделить группу подростков с ярко выраженной сформированной моделью делинквентного поведения (25 % обследуемых). У них низкая степень самоконтроля, т.е. их не заботят правила общества, они ощущают себя неправильными, также им свойственен низкий уровень самоуверенности, они склонны к депрессии, их одолевают тревожные мысли и плохие предчувствия, они уверены в том, что их недолюбливает коллектив, однако они смелые, готовые на авантюризм, они не считаются с деталями и могут игнорировать сигнал опасности (по методике Р. Кеттелла).

Сопоставляя результаты по двум методикам, можно также выделить подростков с зависимым поведением (25 % обследуемых), которым (по методике Р. Кеттелла) свойственна низкая степень самоконтроля, следовательно, они ощущают себя неправильными, неприспособленными жить в этом мире; они



ориентируются на других, они робки, застенчивы, стеснительны, пугливы, у них очень низкая самооценка и подсознательное чувство вины.

Также благодаря методике «Склонность к девиантному поведению» нам удалось выявить подростков, которым присуще одновременно и делинквентное и зависимое поведение (10 % респондентов). Для них характерно (по методике Р. Кеттелла) низкая степень самоконтроля, следовательно, они со слабым контролем воли, ведомы, предпочитают оставаться в тени, не проявляют инициативу, для них характерна замедленная речь и сложности с формулировкой мыслей.

У остальной части испытуемых (65 % респондентов) нет ярко выраженных показателей по каким-то конкретным факторам, однако они предрасположены сразу же к нескольким видам девиантного поведения, большинство ориентированы на социально обусловленное поведение – реакция группирования, они предрасположены к делинквентному, агрессивному и суицидальному поведению, зависимы, не коммуникабельны, предпочитают оставаться в тени, их сложно заставить участвовать в массовых мероприятиях, они не уверены в себе, часто находятся в депрессии, у них ярко выражено состояние слабого контроля воли.

Для устранения данных недостатков у испытуемых, мы разработали программу тренинга, направленную на развитие уверенности в себе, на развитие уверенного поведения в процессе коммуникации, а также на создание условий для овладения способами взаимодействия с людьми. Разработанная программа представлена в следующем параграфе.

## **2.2 Программа тренинга, направленного на развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением**

Работа над развитием уверенности в себе у подростков с девиантным поведением проходила на базе МБОУ Безымянская ООШ № 28 в феврале –

апреле 2019 г. К ее реализации были привлечены 20 испытуемых, которые принимали участие в первичном диагностическом обследовании.

При составлении программы нами использовались упражнения и психотехники, разработанные И.В. Вачковым, И.В. Власкиной, С.И. Макшановым, Т.С. Тихомировой, Ю.В. Щербатых.

Цель тренинга: создание условий для повышения уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Основные задачи тренинга:

- создать благоприятные условия для работы группы;
- способствовать развитию уверенности в себе у подростков с девиантным поведением;
- создать условия для развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением;

Программой предусмотрено проведение 10 тренинговых занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия варьируется от 1,5 до 2 часов.

Для проведения тренинга необходимо изолированное, просторное помещение, оснащенное звуковой аппаратурой и позволяющее разместиться участникам тренинга в круге.

Материальное обеспечение: стулья, столы, бумага А4, фломастеры, краски, карандаши, ручки, ватманы.

Каждое занятие имеет четкую структуру и состоит четырех блоков: разминка, основная часть, заключительная часть, рефлексия.

Приведем краткое описание тренинговых занятий. Полное описание тренинга представлено в приложении В.

### ЗАНЯТИЕ № 1

Цель: знакомство участников группы, создание благоприятной атмосферы, определение правил работы в группе, формирование установки на взаимопонимание и принятие других.

Оборудование: листы А4, фломастеры.

Структура занятия:

I. Разминка:

1. Упражнение «Имя – движение».
2. Упражнение «Что значит ваше имя?».

II. Основная часть:

3. Упражнение «Объединение».
4. Упражнение «Что важно для меня».
5. Упражнение «Письмо другу».

III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Броуновское движение».

IV. Рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ № 2

Цель занятия: формирование эмоционально раскрепощенного состояния, умение отличать уверенность от неуверенности.

Оборудование: лист А4, фломастеры.

Структура занятия:

I. Разминка:

1. Упражнение «Чудное приветствие».
2. Упражнение «Коленвал».

II. Основная часть:

3. Упражнение «Ассоциации».
4. Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение».
5. Упражнение «Не дай вывести себя».

III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Настроение».

IV. Рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ № 3

Цель занятия: формирование доверительных отношений, снижение психологической напряженности.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши, краски.

Структура занятия:

I. Разминка:

1. Упражнение «Привет».
2. Упражнение «Путанка».

II. Основная часть:

3. Упражнение «Таинственная маска».
4. Упражнение «В толпе».
5. Упражнение «Выступление перед группой».

III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Браво».

IV. Рефлексия.

#### ЗАНЯТИЕ № 4

Цель занятия: профилактика агрессивного поведения у подростков.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши, краски.

Структура занятия:

I. Разминка:

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Поводыри».

II. Основная часть:

3. Упражнение «Выпустить пар».
4. Упражнение «Разожми кулак».
5. Упражнение «Поймай руку».

III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Трамвайчик».

IV. Рефлексия.

#### ЗАНЯТИЕ 5

Цель занятия: формирование эмоционально раскрепощенного состояния, умение отличать уверенность от неуверенности.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши, краски.

Структура занятия:

I. Разминка:

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Винегрет».

II. Основная часть:

3. Упражнение «Иду уверенной походкой».
4. Упражнение «Товар лицом».
5. Упражнение «Крокодил».

III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Рак-отшельник».

IV. Рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ 6

Цель: отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего, не выявленного потенциала.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши, краски, карточки (из набора «Слова для пропаганды»).

Структура занятия:

I. Разминка:

1. Упражнение «Молекулы».
2. Упражнение «Имена и качества».

II. Основная часть:

3. Упражнение «На его месте...».
4. Упражнение «Реклама – двигатель здорового образа жизни».
5. Упражнение «Пропаганда».

III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Зоопарк».

#### IV. Рефлексия.

### ЗАНЯТИЕ 7

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание, расширить представление о себе, самопознание.

Оборудование: карандаши или фломастеры, бумага А4.

Структура занятия:

#### I. Разминка:

1. Упражнение «Здравствуйте».
2. Упражнение «Шиворот-навыворот».

#### II. Основная часть:

3. Упражнение «Я сильный – Я слабый».
4. Упражнение «Рисунок Я».
5. Упражнение «Я – звезда».

#### III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Шарики в воздухе».

#### IV. Рефлексия.

### ЗАНЯТИЕ 8

Цель: актуализация сильных сторон личности, дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни, коррекция замкнутости.

Оборудование: бумага, ручка, карандаш.

Структура занятия:

#### I. Разминка:

3. Упражнение «Приветствие».
4. Упражнение «Солнце светит для тех, кто».

#### II. Основная часть:

3. Упражнение «Великий мастер».
4. Упражнение «Девиз».
5. Упражнение «Интонация».

#### III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Хромая обезьяна».

IV. Рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ 9

Цель: помочь участникам выстроить адекватную самооценку, релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе.

Оборудование: карандаши или фломастеры, бумага А4, спокойная, расслабляющая музыка.

Структура занятия:

I. Разминка:

1. Упражнение «Поздоровайся локтями».

2. Упражнение «Сбор по голосам».

II. Основная часть:

3. Упражнение «Ступеньки».

4. Упражнение «Дополнительное рисование».

5. Упражнение «Просто поверь в себя».

III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Дракон».

IV. Рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ 10

Цель: сформировать навыки уверенного поведения.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши, краски.

Структура занятия:

I. Разминка:

1. Упражнение «Темп».

2. Упражнение «На колени».

II. Основная часть:

3. Упражнение «Подарок».

4. Упражнение «Трибуна».

5. Упражнение «Помощь другу».

III. Заключительная часть:

## 6. Упражнение «Лотос».

### IV. Рефлексия.

Представленная выше трениговая программа была реализована в работе с подростками с девиантным поведением. После трениговой работы проводилось повторное диагностическое обследование участников тренинга. Результаты повторной диагностики представлены в следующем параграфе.

### **2.3 Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики**

После проведения формирующего эксперимента было проведено повторное исследование, направленное на изучение уверенности в себе у подростков с девиантным поведением. В его рамках были использованы те же методики, что и при проведении первичного диагностического обследования.

Результаты повторной диагностики по методике «Склонность к девиантному поведению» (автор - Э. Леус) представлены на рисунке 3, таблица с данными по каждому испытуемому представлена в приложении Г (таблица 4).

Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация; значения от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации; значения от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.



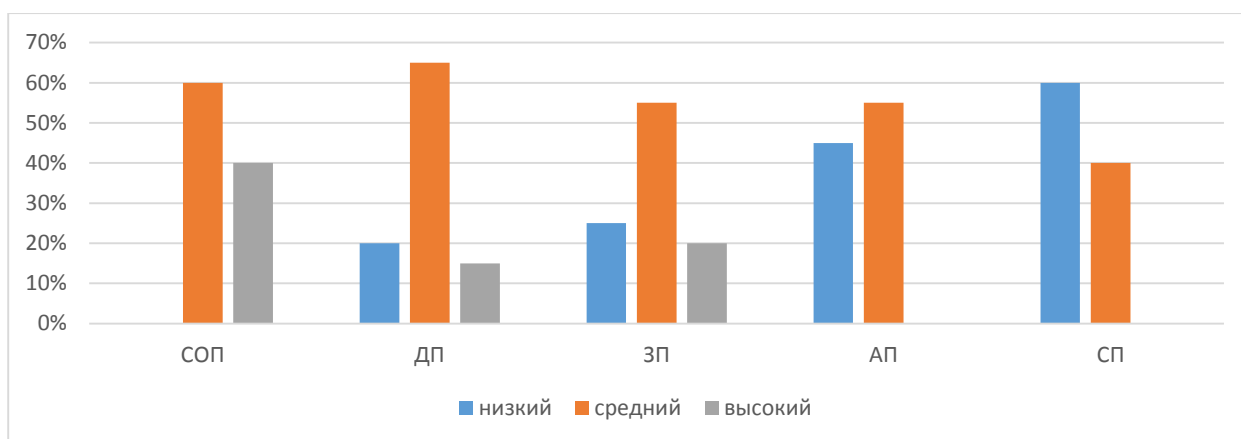


Рисунок 3 – Результаты повторной диагностики по методике «Склонность к девиантному поведению» (Э. Леус)

По шкале СОП можно отметить, что у 35 % обследуемых был низкий показатель, однако при повторной диагностике подобных значений выявлено не было, что свидетельствует о сформированности ориентации подростков на социально обусловленное поведение, у них стала преобладать индивидуализация. В ходе повторной диагностики было установлено, что 60 % подростков по-прежнему характеризуются средним уровнем развития социально обусловленного поведения, такие же результаты были получены в рамках первичного диагностического обследования. Это говорит о том, что подростки ориентированы на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования. У 40 % обследуемых обнаружены высокие показатели, в данном случае мы отмечаем положительную динамику, так как по результатам первичной диагностики подобные значения были выявлены всего лишь 5 % испытуемых.

По шкале ДП можно отметить, что по результатам первичного диагностического обследования у 5 % респондентов был низкий балл, а после проведения повторной диагностики данные показатели были обнаружены у 20 %, что свидетельствует об отсутствии признаков делинквентного поведения; в рамках первичной диагностики у 60 % подростков был выявлен средний балл, после повторного обследования такие показатели отмечены у 65 % подростков, что свидетельствует об их предрасположенности к делинквентному поведению; по данным первичной диагностики высокий показатель обнаружен у 35 %

подростков, после проведения формирующего эксперимента подобные результаты диагностированы лишь у 15 % подростков.

По шкале ЗП отмечена положительная динамика результатов: низкие баллы по данным первичной диагностики были выявлены у 5 % испытуемых, в рамках повторного диагностического обследования они обнаружены у 25 % подростков, следовательно, у некоторых из них исчезли признаки зависимого поведения. Средние показатели по данной шкале в рамках первичной диагностики были отмечены у 60 % респондентов, после проведения формирующего эксперимента таких испытуемых стало 55 %, это говорит о том, что у них сформирована ситуативная предрасположенность к зависимому поведению. По итогам первичного диагностического обследования высокие показатели были характерны для 35 % испытуемых, в ходе повторной диагностики подобные показатели выявлены у 20 % испытуемых, это означает, что у некоторых подростков осталась предрасположенность к зависимому поведению.

По шкале АП в ходе первичной диагностики низкие показатели выявлены у 35 % подростков, по итогам повторной диагностики – у 45 %. Средние значения по данной шкале в рамках первичного диагностического обследования были диагностированы у 65 % подростков, после проведения формирующего эксперимента подобные результаты отмечены у 55 % подростков. Это говорит о том, что у некоторых испытуемых исчезла предрасположенность к агрессивному поведению, а также отсутствуют его признаки.

По шкале СП можно сказать, что до проведения формирующего эксперимента низкие баллы были выявлены у 50 % обследуемых. В рамках повторного диагностического обследования данные значения были обнаружены у 60 % подростков. Это свидетельствует о том, что у некоторых обследуемых исчезли признаки суицидального поведения, однако у 40 % испытуемых в рамках повторной диагностики так же был отмечен средний балл, это говорит о ситуативной предрасположенности к суицидальному поведению данных подростков.

Результаты повторной диагностики по методике «14-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла представлены на рисунке 4, таблица с данными по каждому испытуемому представлена в приложении Г (таблица 5).

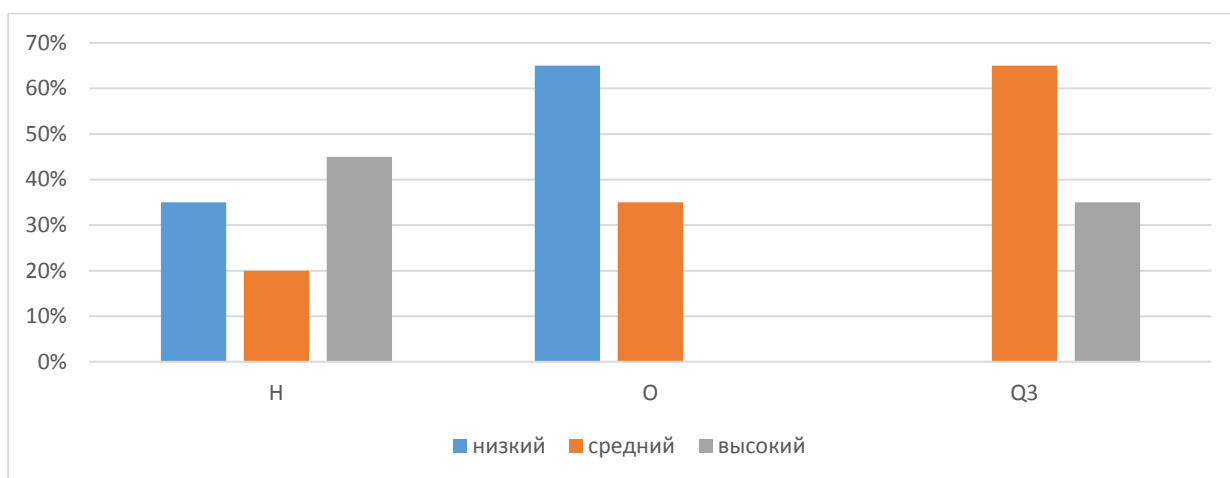


Рисунок 4 – Результаты повторной диагностики по методике «14-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла.

По фактору Н в ходе первичной диагностики у 95 % испытуемых были обнаружены низкие показатели, после проведения формирующего эксперимента осталось лишь 35 % подростков с подобными результатами. Это говорит о том, что у некоторых обследуемых появилась тенденция к коммуникабельности, инициативности, повысилась самооценка. Однако по итогам первичного диагностического обследования средний показатель был обнаружен лишь у 5 % подростков, а респондентов с высокими значениями выявлено не было. В рамках повторной диагностики средние баллы отмечены у 20 % подростков, высокие - у 45 % испытуемых. Это говорит о том, что эти подростки приобрели предрасположенность к лидерству и авантюризму, при корректно организованной педагогической и психологической работе они могут отличаться настойчивостью и живостью.

В отношении фактора О по итогам первичной диагностики низкие значения обнаружены у 25 % респондентов, после проведения формирующего эксперимента подобные результаты выявлены у 65 % респондентов. Это говорит о том, что подростки стали более самоуверены и невозмутимы, их стало сложнее вывести из себя; у остальных 35 % подростков результаты по данному фактору

находятся в пределах нормы; и ни у одного из испытуемых не обнаружено высоких показателей. Это свидетельствует о том, что у подростков проявилась тенденция к отказу, их перестали посещать тревожные мысли. Они становятся более уверенными в себе и перестали бояться выступать перед большой аудиторией.

В ходе первичной диагностики по фактору Q3 низкие значения были обнаружены у 55 % подростков, после проведения повторной диагностики ни у одного респондента не был выявлен такой показатель. Это говорит о том, что у подростков появилась сила воли, их стали заботить правила общества, они стали хорошо интегрироваться в социум. Средние баллы по результатам первичной диагностики были выявлены у 40 % испытуемых, после проведения формирующего эксперимента такие значения были диагностированы у 65 % испытуемых. Согласно результатам первичной диагностики, у 5 % обследуемых была высокая оценка по данному фактору, однако после повторной диагностики такие баллы выявлены у 35 % испытуемых. Это свидетельствует о том, что у данных подростков сформировалось социально правильное поведение. Их отличительные черты личности – самоуважение, поддержка своей репутации, упрямство, отсутствие обидчивости. Как правило, это волевые люди, которые прекрасно вживаются в коллектив. Они надежны, уравновешены и, чаще всего, владеют ораторским искусством.

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики был проведен в общем. Также мы провели анализ результатов, полученных в рамках повторной диагностики, в отношении подростков, у которых были ярко выражены признаки склонности к делинквентному и зависимому поведению.

Сопоставляя результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики, можно говорить о том, что подростков с ярко выраженной сформированной моделью делинквентного поведения было 25 %, стало 10 %, однако у этих подростков показатель по данному фактору находится на границе среднего уровня. Это свидетельствует о повышении у них степени самоконтроля, т.е. их стали заботить правила общества, они перестали ощущать себя

неправильными, у них повысился уровень самоуверенности, их перестали одолевать тревожные мысли и плохие предчувствия.

Сопоставляя результаты подростков с зависимым поведением, количество которых было равно 25 % по результатам первичной диагностики, после проведения формирующего эксперимента к их числу можно отнести 10 % обследуемых, однако и у них показатель также находится на грани, т.е. ближе к среднему. Следовательно, данной категории подростков свойственна средняя степень самоконтроля, они перестали ощущать себя неправильными, неприспособленными жить в этом мире; они стали более индивидуальными, у них исчезли такие свойства как робость, застенчивость, стеснительность, пугливость, у них повысилась самооценка.

Также сопоставив результаты первичной и повторной диагностики подростков, которым, по данным первичной диагностики, были присущи и делинквентное, и зависимое поведение (10 % респондентов), после повторной диагностики мы видим, что у обоих подростков снизились показатели по данным факторам. Однако у одного из подростков все-таки осталось сформированным делинквентное поведение, но уровень развития склонности к нему соответствует среднему, а у другого, наоборот, остались только предпосылки к делинквентному поведению, а выраженность склонности к этому виду девиантного поведения стала чуть ниже. Но все-таки наблюдается тенденция в лучшую сторону по данным показателям.

Как можно отметить на основе представленных результатов, качественные характеристики по каждой шкале изменились в положительную сторону. Такая тенденция обоснована систематической работой с подростками с девиантным поведением над их уверенностью в себе.

По результатам повторной диагностики можно сделать вывод, что у испытуемых были отмечены явные улучшения в положительную сторону. У большинства подростков сформировалось социально обусловленное поведение, у некоторых испытуемых исчезли признаки или предрасположенность к делинквентному, зависимому и агрессивному поведению, увеличился процент с

отсутствием признаков предрасположенности к суицидальному поведению, многие подростки выявили у себя возможности, чтобы быть лидерами, они стали более настойчивыми. Большинство испытуемых стали самоуверенными, уверенными при общении, перестали бояться выступать перед большой аудиторией, у них сформировалось социально правильное поведение. Они приобрели такие черты личности как самоуважение, поддержка своей репутации, упрямство, отсутствие обидчивости, стали более коммуникабельными, у них появилась сила воли, стали более надежны, уравновешены.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подводя итог проделанной работе, необходимо отметить, что был осуществлен тщательный анализ теоретических источников, а также проведено экспериментальное исследование, участниками которого стали подростки с девиантным поведением.

Содержание понятия «уверенность в себе» связывается с самосознанием, оценкой собственных сил и возможностей. Изучением вопроса об уверенности в себе занимались различные отечественные и зарубежные исследователи, чьи точки зрения представлены в работе. К их числу относятся Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Г. Самохвалова, Д.Б. Эльконин и др.

Формирование уверенности в себе начинается еще в период раннего детства, когда ребенок начинает осознавать собственное Я, различать, каким образом к нему относятся окружающие. Уверенность в себе как психологическая характеристика личности многогранна и предполагает активное взаимодействие внутренних и внешних факторов, которые образуют единое целое. В подростковом возрасте ведущими видами деятельности является интимно-личностное общение со сверстниками. Формирование уверенности в себе у подростка будет зависеть от оценки, которую дети будут получать от окружающих. Такое положение вещей обосновывается тем фактом, что подростки находятся на том этапе, когда они уже начинают считать себя взрослыми, но таковыми по сути не являются. Несмотря на это, они стремятся самостоятельно принимать решения, дают оценку своим действиям. Однако, под воздействием большого числа факторов у них не всегда получается адекватно позиционировать себя в обществе сверстников. В связи с этим, возможно возникновение так называемого девиантного поведения, то есть поведения, отличающегося от общепринятых норм. Оно может быть как положительным, так и отрицательным.

Подростки с девиантным поведением, как правило, не уверены в себе, поскольку они в свое время не получили соответствующей поддержки со стороны. Таким образом, их поступки являются отражением их собственного внутреннего мира. Развивать уверенность в себе можно различными способами. К числу наиболее распространенных относятся тренинговый метод.

В ходе написания работы также было проведено экспериментальное исследование, которое состояло из первичной диагностики, по результатам которой мы составили программу тренинга, направленную на развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением, и реализовали ее на практике. Далее мы провели повторную диагностику, и после интерпретации ответов испытуемых сделали вывод о том, что большинство испытуемых стали более уверенными в общении, перестали бояться выступать перед большой аудиторией, у них появилось социально правильное поведение. Они приобрели

такие черты личности как самоуважение, поддержка своей репутации, отсутствие обидчивости, стали более коммуникабельными. Отсюда мы сделали вывод, что формирование уверенности в себе у подростков с девиантным поведением возможно за счет проведения тренинговой работы. Таким образом, цель исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991.
2. Алексеева, Л. С. Социальная реабилитация подростков / Л.С. Алексеева // Семья в России. – Москва, 1995. – № 2. – С. 101-111.
3. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 2009. — С. 275—304.
4. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – Воронеж, 1995.



5. Большой толковый словарь русского языка / С. А. Кузнецов. - Санкт-Петербург : Норинт, 1998.
6. Будич, Н. Ю. Исследование уверенности в себе / Н. Ю. Будич. – Кемерово, 2004.
7. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский. – Москва, 1984.
8. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка : сборник / Л. С. Выготский. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2004. – 512 с.
9. Громов, И. А. Западная социология / И. А. Громов, Мацкевич И. А., Семёнов В. А. — Санкт-Петербург : ООО «Издательство ДНК», 2003. — 532 с.
10. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Союз, 2000.
11. Зиновьева, И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Зиновьева Ирина Любеновна. – Москва, 1989. – 220 с.
12. Иващенко, Ф. И. Развитие уверенности в своих силах у слабоуспевающих школьников : дис. ... канд. психол. наук / Иващенко Федор Иванович. – Москва, 1952. – 25 л.
13. Кондратьева, Н. П. Развитие уверенности в себе подростков в процессе формирования коммуникативных компетенций / Н. П. Кондратьева // Гуманитарные науки и образование. – 2014. – № 4. – С. 42-45.
14. Кондратьева, Н. П. Развитие уверенности в себе в процессе тренинговых занятий / Н. П. Кондратьева // Педагогика и психология : сб. науч. тр. / Саранск. гос. ун-т. – Саранск, 2016. – С. 179-183.
15. Конопкина, А. А. Психологическая природа уверенности в себе у подростков / А. А. Конопкина // Молодой ученый. — 2018. — № 20. — С. 66-68.
16. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск : «Наука», 1990. – 224 с.

17. Ленюшкин, Н. Э. Психологические особенности соотношения уверенности и темперамента девиантных подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ленюшкин Николай Эдуардович. – Москва, 2014. – 202 с.
18. Маслова, И. С. Формирование уверенности в себе как фактор профилактики девиантного поведения подростков / И. С. Маслова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 12. – С. 159-161.
19. Медведев, А. М. Психологическая работа с девиантными подростками: проблемы и возможности: монография / А. М. Медведев, Т. В. Прокофьева, А. В. Юнда, Д. М. Зиновьева, Е. В. Панкратова. ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». – Волгоград : Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2009. – 316 с.
20. Мертон, Р. К. Социальная структура и аномия / Р.К. Мертон // Социология преступности (Современные буржуазные теории) / пер. с франц. Е. А. Самарской, ред. пер. М. Н. Грецкий. – Москва : Прогресс, 1966.
21. Миннегалиев, М. М. Педагогический потенциал физической культуры и спорта в обеспечении профилактики девиантного поведения подростков / М. М. Миннегалиев // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 1. – С. 200-202.
22. Наговец, Л. Ю. Уверенность личности как психологический феномен / Л. Ю. Наговец // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 5. – С. 58-61.
23. Никитин, Е. П. Феномен человеческого самоутверждения. // Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2000. – 224 с.
24. Папура, А. А. Формирование уверенности в себе у подростков / А. А. Папура // Вестник томского государственного педагогического университета. – 2010. – № 5. – С. 110-114.
25. Пашкова, Е.Н. Девиантное поведение подростков как форма проявления дефицита морального и нравственного развития личности. Открытый урок. Первое сентября. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/578777/>

26. Петрова М. В. Ресурсы социально-культурной деятельности детских общественных организаций в преодолении социальных страхов у подростков / М. В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 712.
27. Прангишвили, А. С. К проблеме основ уверенности в воспоминании / А.С. Прангишвили // Труды Ин-та психологии им. Д. Н. Узнадзе. – 1956. – Т. 10.
28. Психологос. Энциклопедия практической психологии. Козлов Н.И. Уверенность в себе. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.psychologos.ru/articles/view/uverennost-v-sebe>
29. Ромек, В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности : дис. ... канд. психол. наук / Ромек Владимир Георгиевич. – Ростов-на-Дону, 1997. – 242 с.
30. Ромек, В. Г. Что такое уверенное или неуверенное поведение? / В. Г. Ромек // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учебн. пособие для вузов под ред. В. А. Лабунской / Москва : Гардарики, 1999. — С. 207—226.
31. Самохвалова, А. Г. Социальные страхи как фактор затрудненного общения городских и сельских подростков / А. Г. Самохвалова // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 2. – С. 149-150.
32. Серебрякова, Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Серебрякова Елена Андреевна. – Москва, 1955. – 15 с.
33. Словарь психологических терминов. [Электронный ресурс] – режим доступа : <https://psiholog.happypeople.su/dictionary/#abc%D0%A1>
34. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 230 с.
35. Фролов, Ю. И. Психология подростка : хрестоматия / Ю. И. Фролов. – Москва: Российское педагогическое агентство, 1997.
36. Щербаков, Е. П. Уверенность как состояние, свойство и качество // Психология личности и деятельности спортсмена. – Москва, 1981.

37. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин – Москва: Педагогика, 1989.
38. Havighurst, R. J. Developmental tasks and education / R. J. Havighurst. – NewYork: Longman, 1953.
39. Krappmann, L. Soziologische Demensionen Der Identtitat / L. Krappmann. – Stuttgart, 1971.
40. 5 способов помочь подростку обрести уверенность в себе. Psychologies. [Электронный портал] – Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/articles/5-sposobov-pomoch-podrostku-obresti-uverennost-v-sebe/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Методика «Склонность к девиантному поведению» (Э. Леус)

Код \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			

11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всесильным.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			

39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подражаться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			

64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

### Обработка результатов:

Каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

I шкала социально обусловленное поведение (СОП) Вопросы 1-15	0-10	отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация
	11-20	обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования
	21-30	сформированная модель социально обусловленного поведения
II шкала делинквентное поведение (ДП) Вопросы 16-30	0-10	отсутствие признаков делинквентного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению
	21-30	сформированная модель делинквентного поведения
III шкала	0-10	отсутствие признаков зависимого поведения

зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) Вопросы 31-45	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению
	21-30	сформированная модель зависимого поведения
IV шкала агрессивное поведение (АП) Вопросы 46-60	0-10	отсутствие признаков агрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению
	21-30	сформированная модель агрессивное поведения
V шкала суицидальное (аутоагрессивное) поведение (СП) Вопросы 61-75	0-10	отсутствие признаков аутоагрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению
	21-30	сформированная модель аутоагрессивное поведения

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Вопросы к тесту Р. Кеттелла для подростков:

12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?

а) да б) нет в) не уверен.

16. Ты обычно:

а) в одном и том же устойчивом настроении; б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным; в) трудно сказать.

19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?

а) да б) нет в) среднее

32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?

а) да б) нет в) может быть.

36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?

а) да б) нет в) иногда.

39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:

а) да б) нет в) может быть.

52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:

а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг; б) преподавателем физкультуры; в) трудно сказать.

56. Обычно ты бываешь:

а) в очень хорошем настроении; б) несколько грустноват; в) не уверен.

57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:



- а) предпочел бы спрятаться; б) не возражал бы; в) трудно сказать.
59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:  
а) да, как правило; б) нет, почти никогда; в) может быть.
72. Тебе легко выражать словами свои мысли?  
а) да, как правило, легко; б) нет, обычно трудно; в) среднее между а) и б)
76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?  
а) да б) нет в) может быть.
77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?  
а) да б) нет в) может быть.
79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?  
а) да б) нет в) может быть.
80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания /например, от бокса или футбольного матча/:  
а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит"; б) если бы не спорил, а просто следил за матчем; в) не уверен.
92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:  
а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова; б) всегда имеешь готовый ответ; в) среднее между а) и б)
93. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:  
а) да б) нет в) не уверен.
96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:  
а) да б) нет в) может быть.
97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:  
а) некоторые все равно обгоняют тебя; б) очень многие отстают и работают не так уверенно; в) трудно сказать.
99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?  
а) да б) нет в) не уверен.
100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:  
а) работаешь без остановки, пока не закончишь; б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь; в) среднее между а) и б)
112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать:  
а) часто б) редко в) может быть.
113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:  
а) да б) нет в) может быть.
117. Тебе легко заводить новых друзей?  
а) да б) нет в) не уверен.
119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?  
а) да б) нет в) не уверен.
120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?  
а) да б) нет в) не уверен.
132. Бывает так, что когда ты собираешься выступить перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?  
а) да б) нет в) может быть.
133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?

а) да б) нет в) может быть.

137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься?

а) да б) нет в) среднее между а) и б)

140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:

а) как правило, желание самому совершать их; б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя; в) может быть.

#### **Обработка результатов опросника Р. Кеттелла для подростков.**

За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет ответ "в", за который начисляется 1 балл. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется оценка.

#### **Нормативы к подростковому варианту теста Р. Кеттелла.**

Фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Н	14,8	15,2	14,7	14,7	12,3	13,6	15,2
О	12,6	14,6	14,8	14,7	11,9	10,9	14,3
Q3	14,5	14,5	13,9	15,4	13,0	14,6	13,8

#### **Фактор Н /робость, застенчивость - смелость, авантюризм/**

Высокие оценки – больше 15 баллов, низкие оценки – меньше 12.

Люди, получившие небольшой балл, предпочитают оставаться в тени: они стеснительны, скромны и пугливы. У них очень низкая самооценка и подсознательное чувство вины. При выборе работы не рассматривает должности, предполагающие общение с людьми. Не проявляют инициативу, чтобы сохранить отношения с окружающими. Их очень сложно заставить участвовать в массовых мероприятиях, которых они всеми силами избегают. Для такого типа личности характерна замедленная речь и сложности с формулировкой мыслей.

Высокие оценки присущи лидерам и авантюристам. Они отличаются пробивной настойчивостью, непосредственностью, живостью. Любят внимание, в том числе противоположного пола. Не считаются с деталями и могут игнорировать сигналы опасности. Любят адреналин и яркие эмоции. Словоохотливы, иногда в ущерб производительности.

#### **Фактор О /самоуверенность - склонность к чувству вины/**

Высокие оценки – больше 16 баллов, низкие оценки – меньше 11.

Личность с низкими баллами отличается доверчивостью и невозмутимостью. Такого человека сложно вывести из себя. В силу своей безмятежности он легко может упустить из вида очевидную угрозу. Самоуверен, из-за чего его нередко недолюбливают.

Высокие оценки характерны для подростков со склонностью к депрессии. Их одолевают тревожные мысли и плохие предчувствия, а также уверенность в том, что их недолюбливает коллектив. Выступления перед толпой – определенно не их сильная черта.

#### **Фактор Q3 / степень самоконтроля/**

Высокие оценки – больше 16 баллов, низкие оценки – меньше 13.

Низкие оценки присущи личности со слабым контролем воли. Таких подростков не заботят правила общества, они плохо интегрируются в социум. Их нельзя назвать чувствительными, но их импульсивность зачастую становится причиной ошибок и неприятностей. Им свойственно ощущать себя неправильными, неприспособленными жить в этом мире.

Высокие баллы указывают на социально правильное поведение. Отличительные черты личности – самоуважение, поддержка своей репутации, упрямство, отсутствие обидчивости. Как правило, это волевые люди, которые прекрасно вживаются в коллектив. Они надежны, уравновешены и, чаще всего, владеют ораторским искусством.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ В**

### **ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ»**

Цель тренинга: создание условий для повышения уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Основные задачи тренинга:

- создавать благоприятные условия для работы группы;
- способствовать развитию уверенности в себе у подростков с девиантным поведением;
- создавать условия развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением;

Программой предусмотрено проведение 10 тренинговых занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия варьируется от 1,5 до 2 часов.

Для проведения тренинга необходимо изолированное, просторное помещение, оснащенное звуковой аппаратурой и позволяющее разместиться участникам тренинга в круге.

Материальное обеспечение: стулья; столы; бумага А4; фломастеры, краски, карандаши, ручки, ватманы.

Каждое занятие имеет четкую структуру и состоит четырех блоков: разминка, основная часть, заключительная часть, рефлексия.

#### **ЗАНЯТИЕ №1**

**Цель:** знакомство группы, создание благоприятной атмосферы, определение правил работы в группе, формирование установки на взаимопонимание и принятие других.

**Оборудование:** листы А4, фломастеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

## **Структура занятия:**

### **I. Разминка:**

1. Упражнение «Имя – движение»
2. Упражнение «Что значит ваше имя?»

### **II. Основная часть:**

3. Упражнение «Объединение»
4. Упражнение «Что важно для меня»
5. Упражнение «Письмо другу»

### **III. Заключительная часть:**

6. Упражнение «Броуновское движение»

### **IV. Рефлексия.**

## **Ход занятия**

### **I. Разминка**

#### **Упражнение № 1. «Имя - движение».**

Цель: знакомство группы, создание благоприятной атмосферы в группе.

Ход упражнения: Участники группы, по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

#### **Упражнение № 2. «Что значит ваше имя?».**

Цель: знакомство участников группы, создание благоприятной атмосферы для дальнейшей продуктивной работы.

Ход упражнения: Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

- Нравится ли мне мое имя?
- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что обозначает мое имя?
- Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?
- Есть ли мои тезки среди известных людей?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

### **II. Основная часть**

#### **Упражнение № 3. «Объединение».**

Цель: формирование установки на взаимопонимание и принятие других.

Ход упражнения: Участники свободно разбредаются по комнате. "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз" варианты: "Те, у кого день рождения летом", "Те, в чьем имени 5 букв" и т.д.". Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Рефлексия: трудно ли было найти, что-то общее с другими участниками группы?

#### **Упражнение № 4. «Что важно для меня».**

Цель: Помочь детям поделиться своими представлениями о себе и своих интересах, которые делают их особенными, не похожими на других.

Ход упражнения: Ребятам необходимо представить, что они надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Детям нужно взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них.

Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут).

Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Рефлексия: Кто-нибудь выбрал то же, что и ты? Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным? Чьи записи тебя удивили?

#### **Упражнение № 5. «Письмо другу».**

**Цель:** отреагирование прошлого травмирующего опыта; решение личностных проблем; обеспечение взаимной поддержки.

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает членам группы написать письмо старому мудрому другу (или учителю или любимому человеку).

Вы можете попросить его помочь разобраться в своей проблеме. Необходимо сформулировать ее или привести примеры волнующих вас ситуаций. Письмо можно не подписывать. Письма помещаются в общий «котел». Их читает ведущий. Все вместе пробуют решить ситуацию, высказывают свои мнения.

Субъект, написавший письмо может открыться и указать на любого члена группы, и сказать: «Моим другом будешь ты». Эту функцию может выполнять и сам ведущий. Тот, на кого пал выбор, должен изложить свое видение ситуации, предложить варианты решения проблемы.

Рефлексия.

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение № 6. «Броуновское движение».**

**Цель:** развитие эмпатии и доверия, снятие напряжения

**Ход упражнения:** расставьте стулья по всему свободному пространству помещения. Участники с закрытыми глазами бродят по игровому пространству внутри стульев и ищут на ощупь участника, например, в шапке. Найдя, пристраиваются за ним или за последним человеком, стоящим за ним.

### **IV. Рефлексия занятия**

## **ЗАНЯТИЕ №2**

**Цель:** формирование эмоционально раскрепощенного состояния, умение отличать уверенность от неуверенности.

**Оборудование:** листы А4, фломастеры, карандаши.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

#### **I. Разминка:**

1. Упражнение «Чудное приветствие»
2. Упражнение «Коленвал»

#### **II. Основная часть:**

3. Упражнение «Ассоциации»
4. Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»
5. Упражнение «Не дай вывести себя»

#### **III. Заключительная часть:**

6. Упражнение «Настроение»

#### **IV. Рефлексия.**

**Ход занятия**

#### **I. Разминка**

##### **Упражнение № 1. «Чудное приветствие».**

**Цель:** создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе.

**Ход упражнения:** Ведущий говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

##### **Упражнение № 2. «Коленвал».**

**Цель:** создание позитивного эмоционального настроения группы для дальнейшей работы.

**Ход упражнения:** Участники сидят на стульях в кругу. Каждый участник кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева. Далее ведущий произносит: «Волна пошла почасовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна» с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа должна вернуться к ведущему. Усложнение упражнения: сначала ведущий отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же – еще одну, правой рукой против часовой стрелки.

## **II. Основная часть**

### **Упражнение № 3. «Ассоциации».**

**Цель** - эмоциональное раскрепощение.

**Ход упражнения:** пары подростков формируют рандомно. Каждому из участников необходимо на листе бумаги нарисовать то, с чем у них ассоциируется их партнер и потом объяснить свой выбор группе.

### **Упражнение № 4. «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение».**

**Цель:** психокоррекция эмоционального состояния.

**Ход упражнения:** каждому участнику группы предлагается неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации. Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов.

Примеры ситуаций:

1. Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...

2. Вы заказали в ресторане бифштекс с кровью, но он оказался пережаренным. Вы говорите официанту: ...

Дальнейшие ситуации подростки должны придумать сами.

### **Упражнение № 5. «Не дай вывести себя».**

**Цель:** формирование эмоционально адекватного поведения.

**Ход упражнения:** подросткам предлагается придумать ситуацию, которая бы провоцировала одного из участников на агрессию, а тот, в свою очередь, должен постараться максимально спокойно выйти из нее.

## **III. Заключительная часть**

### **Упражнение № 6. «Настроение».**

**Цель:** снятие стресса и устранение неприятного осадка после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, помочь быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

**Ход упражнения:** возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь

## **IV. Рефлексия занятия**

### **ЗАНЯТИЕ №3**

**Цель:** формирование доверительных отношений, снижение психологической напряженности.

**Оборудование:** листы А4, фломастеры, карандаши, краски.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

**I. Разминка:**

1. Упражнение «Привет»
2. Упражнение «Путанка»

**II. Основная часть:**

3. Упражнение «Таинственная маска»
4. Упражнение «В толпе»
5. Упражнение «Выступление перед группой»

**III. Заключительная часть:**

6. Упражнение «Браво!»

**IV. Рефлексия.**

**Ход занятия**

**I. Разминка**

**Упражнение № 1. «Привет».**

**Цель:** создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе.

**Ход упражнения:** участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), ты представляешь...».

**Упражнение № 2. «Путанка».**

**Цель:** создание позитивного эмоционального настроения группы для дальнейшей работы.

**Ход упражнения:** ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садиться на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

**II. Основная часть**

**Упражнение № 3. «Таинственная маска».**

**Цель:** формирование уверенности в себе.

**Ход упражнения:** подросткам предлагается сделать маску, которая бы отражала его внутренний мир. На листе рисуется овал по размеру лица, определяется место для глаз и рта, и затем с использованием красок, карандашей и т.д. маска наполняется содержанием.

После завершения изображения маску необходимо вырезать, надеть себе на лицо. Каждый участник представляет свою маску и объясняет свой выбор.

**Упражнение № 4. «В толпе».**

**Цель:** преодоление телесных барьеров.

**Ход упражнения:** всем участникам предлагается представить, что они оказались на рынке, и им нужно пробраться к прилавку с фруктами через толпу. Использовать можно только вежливые просьбы, грубость и агрессия недопустимы.

**Упражнение № 5. «Выступление перед группой».**

**Цель:** сформировать умение выхода из сложной ситуации.

**Ход упражнения:** несколько участников группы (3 человека) выходят за дверь и получают инструкцию «Вам необходимо сейчас публице разрекламировать что-либо. Даже если публика не готова слушать». А членам группы объяснить, что когда докладчик войдет, все дружно должны смеяться, разговаривать, т.е. игнорировать его. Но 1 или 2 человека должны хорошо слушать выступающих. Все должны наблюдать за реакцией каждого из докладчиков.

**III. Заключительная часть**

**Упражнение № 6. «Браво!».**

**Цель:** снятие напряжения, поддержание эмоционального контакта в группе.

**Ход упражнения:** кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисменты.

Поставьте стул в центре комнаты (очертите круг мелом) и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.

Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

В первый раз помогите группе рукоплескать изо всех сил. Когда участники увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле участнику, они будут хлопать ещё сильнее.

Участники, в чей адрес раздаются аплодисменты, получают точно такое же наслаждение от упражнения, как и те, кто им рукоплещет.

#### **IV. Рефлексия занятия**

### **ЗАНЯТИЕ № 4**

**Цель:** профилактика агрессивного поведения у подростков.

**Оборудование:** листы А4, фломастеры, карандаши, краски.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

#### **I. Разминка:**

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Поводыри»

#### **II. Основная часть:**

3. Упражнение «Выпустить пар»
4. Упражнение «Разожми кулак»
5. Упражнение «Поймай руку»

#### **III. Заключительная часть:**

6. Упражнение «Трамвайчик»

#### **IV. Рефлексия.**

#### **Ход занятия**

##### **I. Разминка**

##### **Упражнение № 1. «Приветствие».**

**Цель:** создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе.

**Ход упражнения:** участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), мне приятно тебе сказать...».

##### **Упражнение № 2. «Поводыри».**

**Цель:** формирование чувства взаимного доверия.

**Ход упражнения:** группа делится на команды, составом по три-пять человек. Члены команд становятся друг за другом, положив левую руку на плечо впереди стоящего участника игры. Участники закрывают глаза. Первый член каждой колонны – поводырь. Он глаз не закрывает, ведет за собой команду по пляжу, стараясь не столкнуться с другими группами. По команде ведущего движение то ускоряется, то замедляется. Через минуту поводырями становятся другие члены команд и движение продолжается.

Задание усложняется следующим образом. Поводыри идут по мокрому песку, с силой оставляя на нем следы. Участники команды идут за ними гуськом на расстоянии метра друг от друга с вытянутыми руками, не касаясь друг друга. Глаза у них завязаны. Они должны идти след в след. Выигрывает та команда, которую довел поводырь от старта до финиша, не растеряв ее членов. Дистанция может составлять 50-100 метров.

##### **II. Основная часть**

##### **Упражнение № 3. «Выпустить пар».**

**Цель:** формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.



**Ход упражнения:** каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например, «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет пожаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накопело, и мне не нужно выпускать пар». Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. Анализ Что говорили? Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес? Что удивило? Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

#### **Упражнение № 4. «Разожми кулак».**

**Цель:** показать возможные стили поведения в травмирующей ситуации.

**Ход упражнения:** участники группы разбиваются на пары, один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями, и ситуация повторяется.

**Вопрос для обсуждения:** кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием

А что может случиться, если агрессия выйдет за пределы допустимой нормы? Сказка «Солнце и ветер». Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнейшим». И вот ветер стал дуть, очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял плащ.

**Вопросы для обсуждения:** Кто выиграл в этом споре и почему? Всегда ли можно добиться своего силой? Как еще можно добиться своего?

#### **Упражнение № 5. «Поймай руку».**

**Цель:** снятие негативного настроения, восстановление телесной и умственной работоспособности, концентрации внимания.

**Ход упражнения:** выберите себе, пожалуйста, партнёра и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бёдер, на расстоянии около 25 см друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго – провести свою левую или правую руку между обеими руками партнёра, не касаясь этой ловушки, т.к. она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнёра, то они меняются ролями. Рука, до которой дотронется «ловец», считается пойманной.

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение № 6. «Трамвайчик».**

**Цель:** снятие напряжения, поддержание эмоционального контакта в группе.

**Ход упражнения:** все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет: «А я с... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и все по аналогии повторяется сначала.

### **IV. Рефлексия занятия**

#### **ЗАНЯТИЕ № 5**

**Цель:** формирование эмоционально раскрепощенного состояния, умение отличать уверенность от неуверенности.

**Оборудование:** листы А4, фломастеры, карандаши, краски.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

#### **I. Разминка:**

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Винегрет»

## **II. Основная часть:**

3. Упражнение «Иду уверенной походкой»
4. Упражнение «Товар лицом»
5. Упражнение «Крокодил»

## **III. Заключительная часть:**

6. Упражнение «Рак-отшельник»

## **IV. Рефлексия.**

### **Ход занятия**

#### **I. Разминка**

##### **Упражнение № 1. «Приветствие»**

**Цель:** создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе.

**Ход упражнения:** участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), (говорится комплимент) ...».

##### **Упражнение № 2. «Винегрет»**

**Цель:** создание позитивного эмоционального настроя группы для дальнейшей работы.

**Ход упражнения:** каждому игроку присваивается гордое имя – «свекла», «огурец», «яблоко», «лук». Один человек встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «свекла» – пересаживаются только «свеклы». Когда звучит слово «лук» – только «лук», когда произносится слово «винегрет» – пересаживаются все, сам ведущий тоже должен сесть. Кто остался – водит.

#### **II. Основная часть**

##### **Упражнение № 3. «Иду уверенной походкой».**

**Цель:** формирование чувства уверенности в себе.

**Ход упражнения:** подросткам необходимо вообразить себя уверенной личностью и пройти соответствующей походкой. После проходят коллективные обсуждения.

##### **Упражнение № 4. «Товар лицом».**

**Цель:** формирование уверенности в себе.

**Ход упражнения:** каждому из участников необходимо придумать рекламу какого-либо продукта и продемонстрировать ее.

##### **Упражнение № 5. «Крокодил».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения; отработка навыков невербального общения.

**Ход упражнения:** группа делится на две подгруппы. Каждая из них поле короткого совещания должна показать с помощью невербальных средств какую-либо пословицу или фразу в виде мини спектакля или сценки. Остальные отгадывают смысл увиденного.

#### **III. Заключительная часть**

##### **Упражнение № 6. «Рак-отшельник»**

**Цель:** снятие напряжения, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

**Ход упражнения:** участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Ведущий дает команды:

«Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

«Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

«Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

Упражнение проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Рефлексия. Какие умения развивает это упражнение? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

#### IV. Рефлексия занятия

### ЗАНЯТИЕ № 6

**Цель:** отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего, не выявленного потенциала.

**Оборудование:** листы А4, фломастеры, карандаши, краски, карточки (из набора «Слова для пропаганды»).

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

#### I. Разминка:

1. Упражнение «Молекулы»
2. Упражнение «Имена и качества»

#### II. Основная часть:

3. Упражнение «На его месте...»
4. Упражнение «Реклама – двигатель здорового образа жизни»
5. Упражнение «Пропаганда»

#### III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Зоопарк»

#### IV. Рефлексия.

#### Ход занятия

##### I. Разминка

##### Упражнение № 1. «Молекулы».

**Цель:** создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе.

**Ход упражнения:** участники хаотично двигаются по комнате (как атомы в броуновском движении). Затем начинают двигаться спиной вперед, считая, сколько раз столкнулись. По команде ведущего (он хлопает в ладоши и произносит цифру) участники должны объединиться в «молекулу», то есть захватить нужное количество человек, соответствующее названной цифре. Затем продолжить движение и реагировать на новую команду ведущего («два», «пять» и т.д.).

##### Упражнение № 2. «Имена и качества»

**Цель:** создание позитивного настроения на дальнейшую работу.

**Ход упражнения:** участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например, «Я Виктор – весёлый». Второй участник повторяет то, что сказал первый и добавляет информацию о себе. «Это Виктор - весёлый, а я Александр – активный». Каждый последующий участник повторяет всё, что сказали до него и добавляет свою информацию.

##### II. Основная часть

##### Упражнение № 3. «На его месте...».

**Цель:** снижение риска аддитивных форм поведения, профилактика зависимого поведения.

**Ход упражнения:** ребята, часто бывает, что мы слышим такое выражение «А на его месте я бы сделал и сказал...». Наше следующее задание дает нам возможность побывать на месте другого человека, а именно: зачитывается инструкция к заданию.

Вы делитесь на три команды: подростки, родители (воспитатели), учителя (врачи). В процессе задания я буду выбирать по два человека (или вы будете выходить по желанию) для инсценировки задания. Задания следующие: разыграть сценку «Мама спалила», «Меня засек учитель», «Врачебная тайна». Каждую сценку мы будем прерывать до момента ее логического завершения, а задача «экспертов» групп «подростки», «учителя (врачи)»,

«родители (воспитатели)» должны будут давать свои комментарии, варианты разрешения ситуации, способы улаживания конфликта (при необходимости). Если задание понятно, можно начать его выполнять. Итак, сценка первая «Мама спалила» (выходят два человека на роль мамы и ребенка) задача «актеров» показать сценку как мама обнаружила у ребенка сигареты.... (далее сценка прерывается и начинается обсуждение).

Сценка вторая «Меня засек учитель» (инсценируют два человека: учитель, курящий ученик): ситуация, когда ребенка, курящего во дворе школы, застает учитель.

Сценка третья «Врачебная тайна» (для этой сценки необходимо три человека: мама, ребенок, врач): подросток с матерью приходит на прием врачу и узнает, что у него развивается очень неприятное заболевание по причине курения.

После выполнения задания, важно обсудить с воспитанниками: для чего нужно такое задание, чему оно способствует, что им понравилось, что показалось трудным.

#### **Упражнение № 4. «Реклама – двигатель здорового образа жизни».**

**Цель:** снижение риска аддитивных форм поведения, профилактика зависимого поведения.

**Ход упражнения:** ребята, давайте представим, что вы все сотрудники крупного рекламного агентства. Вам дали ответственное задание – придумать такой рекламный плакат, взглянув на который люди обязательно захотят вести здоровый образ жизни и откажутся от вредных привычек. Ваше задание на этом ватмане нарисовать рекламный плакат. Можете приступать. По окончании упражнения происходит его обсуждение, воспитанники делятся мнениями, ощущениями от выполненного задания.

#### **Упражнение № 5. «Пропаганда».**

**Цель:** снижение риска аддитивных форм поведения, профилактика зависимого поведения.

**Ход упражнения:** ребята, я думаю, каждый из вас знает, что такое пропаганда и в чем ее цель. Происходит обсуждение. Хорошо, «рисующими рекламными агентами» вы уже были, а теперь побудете «говорящими рекламными агентами». Вы можете разделиться на три группы, а я раздам вам специальные карточки (из набора «Слова для пропаганды»). Ваша задача создать пропагандистскую речь или листовку на тему «Здоровый образ жизни» или «Я против вредных привычек», но чтобы в вашей речи (листовке) обязательно присутствовали слова, указанные в карточках. Если задание понятно, то на его выполнение я даю вам 5 минут.

Ребята готовят задание, а потом озвучивают свои речи для всех. Затем снова обсуждение задания (речи, листовки).

Педагог-психолог: под занавес нашего мероприятия давайте проведем просто дружескую беседу на тему «Я против...». Начинается беседа, здесь можно обсудить то, как ребята подвергаются вредным привычкам, как с ними борются, о внутренней позиции человека и т.д. Ребята, мы часто слышим такое выражение «С кем поведешься от того и наберешься», это выражение во многом имеет отношение связывают с пристрастием к вредным привычкам, нередко и вы, наверное, сталкивались с ситуацией, когда ваши сверстники предлагали вам что-то попробовать (алкоголь, сигареты). Давайте с вами вместе подумаем какие могут быть методы и приемы конструктивного отказа от употребления сигареты, алкоголя. (В завершении психолог предлагает опробовать некоторые методы и приемы (техники) конструктивного отказа).

#### **Карточки «Слова для пропаганды».**

В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:	В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:	В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:
--	--	--

рука, птица, голос, придумать, зеленый, идти, чудесный, злой, думать	сковорода, боль, сон, вечный, делать, крутой, играть, рисовать, мирный	голова, заноза, труд, красный, лежать, умный, бежать, стучать, мокрый
В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: собака, ночь, голод, гладить, теплый, сухой, лгать, драться, колючий	В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: ребенок, луч, небо, светит, гулять, узкий, мягкий, высокий, прыгать	В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: комната, судьба, дом, гонит, добрый, мудрый, смотреть, дать, золотой

### III. Заключительная часть

#### Упражнение № 6. «Зоопарк».

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения в группе.

**Ход упражнения:** ведущий: сейчас каждый из вас может назваться любым животным (единственное условие – название животных не должно повторяться). Задача каждого – запомнить, какие животные есть в нашем «зоопарке» (каких животных выбрали остальные участники игры). Затем один доброволец (водящий) должен будет выйти в центр круга. Один стул останется пустым. Тот участник, который сидит по левую сторону от пустого стула, должен ударить правой рукой по стулу и назвать любое животное. Названный участник должен быстро пересесть на этот стул. Освобождается другой стул. Процедура повторяется. Задача водящего – занять освобождающийся стул.

Рефлексия. Какие ощущения испытывали? Возникали ли у вас трудности? Какие?

### IV. Рефлексия занятия

#### ЗАНЯТИЕ № 7

**Цель:** помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание, расширить представление о себе, самопознание.

**Оборудование:** карандаши или фломастеры, бумага А4.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

#### I. Разминка:

1. Упражнение «Здравствуйте»
2. Упражнение «Шиворот-навыворот»

#### II. Основная часть:

3. Упражнение «Я сильный – Я слабый»
4. Упражнение «Рисунок Я»
5. Упражнение «Я – звезда»

#### III. Заключительная часть:

6. Упражнение «Шарики в воздухе»

#### IV. Рефлексия.

**Ход занятия**

#### I. Разминка

#### Упражнение № 1. «Здравствуйте».

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения в группе.

**Ход упражнения:** сейчас мы познакомимся с жестами приветствия разных народов. Заранее предупредить участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы приветствия, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия: Россия: «объятия и троекратное лобызания в обе щеки»; Китай: «легкий поклон со скрещенными на груди ручками»; Индия: «легкий поклон, ладони сложены перед лбом»; Япония: «легкий

поклон, руки вытянуты по бокам»; Германия: «простое рукопожатия и взгляд в глаза»; Малайзия: «легкое рукопожатие обеими руками; касание только кончиками пальцев»; Эскимосы: «потереться носами»; Америка: «поднятие правой руки ладонью наружу», «легкий удар по ладони».

### **Упражнение № 2. «Шиворот-навыворот».**

**Цель:** разогреть группы.

**Ход упражнения:** вся группа стоит в общем кругу. Ведущий объясняет, что сейчас группе нужно будет провести небольшую разминку. Во время этой разминки нужно будет делать всё, что он говорит с точностью до наоборот. Например, если говорится «поднимите правую ногу вверх», это означает, что нужно опустить левую руку вниз, если говорится «дотроньтесь до левой ноги» нужно дотронуться до правой руки и т.д. Ведущий даёт группе команды, которые можно сделать наоборот. Примеры: опустите руку вниз, поднимите ногу вверх, идите вперёд, идите назад, возьмите за руку соседа и т.д.

## **II. Основная часть**

### **Упражнение № 3. «Я сильный – Я слабый».**

**Цель:** помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

**Ход упражнения:** участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы для обсуждений:

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
2. Почему, как вы думаете?
3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

### **Упражнение № 4. «Рисунок Я».**

**Цель:** расширить представление о себе, самопознание.

**Ход упражнения:** взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и, демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы для обсуждений:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.

2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

#### **Упражнение № 5. «Я – звезда».**

**Цель:** отработка навыков уверенного поведения.

**Ход упражнения:** упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит само презентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение № 6. «Шарики в воздухе».**

**Цель:** ресурсная поддержка.

**Ход упражнения:** участники объединяются в команды по 3-4 человека и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 5 надутых воздушных шариков. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут, не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

### **IV. Рефлексия занятия**

#### **ЗАНЯТИЕ № 8**

**Цель:** актуализация сильных сторон личности, дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни, коррекция замкнутости.

**Оборудование:** бумага, ручка, карандаш.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

#### **I. Разминка:**

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Солнце светит для тех, кто»

#### **II. Основная часть:**

3. Упражнение «Великий мастер»
4. Упражнение «Девиз»
5. Упражнение «Интонация»

#### **III. Заключительная часть:**

6. Упражнение «Хромая обезьяна»

#### **IV. Рефлексия.**

**Ход занятия**

#### **I. Разминка**

#### **Упражнение № 1. «Приветствие».**

**Цель:** создание положительно эмоционального настроения в группе.

**Ход упражнения:** группа садится в круг. Участникам предлагается закрыть глаза. Ведущий: сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом, дотронется до своего соседа, передавая привет ему, досчитав до трех, этот участник передает свой привет другим способом и т.д. пока все приветствия не вернутся к владельцу, только, с другой стороны.

#### **Упражнение № 2. «Солнце светит для тех, кто...».**

**Цель:** создание условий для формирования чувства сплоченности.

**Ход упражнения:** группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре –

снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим.

Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. («Солнце светит для каждого, кто... любит проводить отпуск на море... терпеть не может курильщиков... питается по-вегетариански...») Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, интересах, счастье и разочарованиях.

Рефлексия: Что стало для меня неожиданностью? Чувствую ли я, что нашел достаточно «родственных душ»? Радует ли меня, что между нами так много общего?

## II. Основная часть

### Упражнение № 3. «Великий мастер».

**Цель:** актуализация сильных сторон личности.

**Ход упражнения:** я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов «Я великий мастер.....», например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

### Упражнение 4. «Девиз».

**Цель:** дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни.

**Ход упражнения:** ведущий. Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. На формулировку девиза дается 5 минут, (но торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения.

Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

### Упражнение № 5. «Интонация».

**Цель:** коррекция замкнутости.

**Ход упражнения:** на маленьких клочках бумаги участники пишут название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

## III. Заключительная часть

### Упражнение № 6. «Хромая обезьяна».

**Цель:** создание позитивного настроения.

**Ход упражнения:** участникам предлагается представить себе хромую обезьяну, ее ужимки, походку. Затем ведущий говорит, что он запрещает думать об этой обезьяне в течение двух минут, и засекает время. Засмеявшиеся выходят в середину круга. В конце концов, все участники оказываются там и вместе весело смеются.

## IV. Рефлексия занятия

### ЗАНЯТИЕ № 9



**Цель:** помочь участникам выстроить адекватную самооценку, релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе.

**Оборудование:** карандаши или фломастеры, бумага А4, спокойная, расслабляющая музыка.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

**I. Разминка:**

1. Упражнение «Поздоровайся локтями»
2. Упражнение «Сбор по голосам»

**II. Основная часть:**

3. Упражнение «Ступеньки»
4. Упражнение «Дополнительное рисование»
5. Упражнение «Просто поверь в себя»

**III. Заключительная часть:**

6. Упражнение «Дракон»

**IV. Рефлексия.**

**Ход занятия**

**I. Разминка**

**Упражнение № 1. «Поздоровайся локтями»**

**Цель:** создание положительно эмоционального настроения в группе.

**Ход упражнения:** участники встают в круг. Ведущий предлагает всем рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку — на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

На выполнение задания дается только 5 минут. За это время участники должны поздороваться как можно большим числом членов группы, просто назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями.

Через 5 минут участники собираются в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвертые номера. И приветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

**Упражнение № 2. «Сбор по голосам».**

**Цель:** создание положительно эмоционального настроения в группе.

**Ход упражнения:** ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.) – по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

**II. Основная часть**

**Упражнение № 3. «Ступеньки».**

**Цель:** определение уровня самооценки.

**Ход упражнения:** участникам предлагается нарисовать лесенку из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

1-4 ступенька – самооценка занижена

5-7 ступенька – самооценка адекватна

8-10 ступенька – самооценка завышена

#### **Упражнение № 4. «Дополнительное рисование».**

**Цель:** выявить склонность к неуверенности.

**Ход упражнения:** рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться фломастерами, карандашами... Рисунок выполняется на одном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого.

При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет, прежде всего, о чувствах испытываемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места, где можно нарисовать, что-то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

#### **Упражнение № 5. «Просто поверь в себя».**

**Цель:** релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе.

**Ход упражнения:** предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение № 6. «Дракон».**

**Цель:** создание позитивного настроения, эмоциональная разрядка.

**Ход упражнения:** группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается схватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. Двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Упражнение повторяется 3-4 раза, при этом порядок построения участников меняется таким образом, чтобы каждый побывал в разных позициях: в начале колонны, в середине, в хвосте.

### **IV. Рефлексия занятия**

#### **ЗАНЯТИЕ № 10**

**Цель:** сформировать навыки уверенного поведения.

**Оборудование:** листы А4, фломастеры, карандаши, краски.

**Время проведения:** 1,5-2 часа.

**Структура занятия:**

## **I. Разминка:**

1. Упражнение «Темп»
2. Упражнение «На колени»

## **II. Основная часть:**

3. Упражнение «Подарок»
4. Упражнение «Трибуна»
5. Упражнение «Помощь другу»

## **III. Заключительная часть:**

6. Упражнение «Лотос»

## **IV. Рефлексия.**

### **Ход занятия**

#### **I. Разминка**

##### **Упражнение № 1. «Темп».**

**Цель:** мобилизация участников для участия в тренинге.

**Ход упражнения:** каждый участник по команде ведущего в течение одной минуты должен:

- дотронуться до всех углов в комнате;
- прикоснуться к полу;
- прикоснуться к шести парам коленок присутствующих игроков;
- написать свое имя на доске.

##### **Упражнение № 2. «На колени».**

**Цель:** создание позитивного настроения на дальнейшую работу.

**Ход упражнения:** участников просят встать замкнутой в круг колонной (каждый смотрит в затылок стоящему впереди) и всем вместе сесть таким образом, чтобы каждый посадил к себе на колени впереди расположенного участника, а сам сидел на коленях у заднего. Если группа справилась легко, то можно дать дополнительное задание: всем вместе, не вставая, сдвинуться по кругу на метр вперед, потом назад.

#### **II. Основная часть**

##### **Упражнение № 3. «Подарок».**

**Цель:** сближение, взаимодействие и взаимоуважение в группе.

**Ход упражнения:** ведущий - сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. В этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, предназначенный именно тебе.

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание. Примеры пожеланий: 1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным. 2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника. 3. В споре умей выслушать собеседника до конца. 4. Уважай чувства других людей. 5. Любую проблему можно решить. 6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься. 7. Не сердись, улыбнись. 8. Начни свой день с улыбки. 9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего. 10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь. 11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия. 12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника. После того как все нашли свои «подарки», ребята возвращаются в круг. Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

##### **Упражнение № 4. «Трибуна».**

**Цель:** преодоление неуверенности перед публикой.

**Ход упражнения:** кто-либо из участников задает тему короткого рассказа. Доброволец должен выступить перед остальными участниками занятий на заданную тему.

##### **Упражнение № 5. «Помощь другу».**

**Цель:** преодоление неуверенности с помощью друга.

**Ход упражнения:** ведущий разбивает участников на пары и дает следующее задание: "Расскажите своему партнеру по игре о ситуациях, когда вы испытываете неуверенность. Обратитесь к нему за советом – как можно преодолеть неуверенность? Не забудьте обменяться ролями после первой сценки".

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение № 6. «Лотос».**

**Цель:** формирование чувства единства в группе.

**Ход упражнения:** участники становятся в тесный круг, берутся за руки и поднимают их над головой. Один из участников по команде тренера становится в круг и закрывает глаза. Все остальные, не разжимая пальцев с соседями, наклоняют руки вперед, касаясь макушки, стоящего в центре игрока. Далее они мягко, нежно проводят руками по его телу от макушки до пят, распрямляются, поднимая руки вверх и разжимая пальцы, говорят хором: «Мы тебя любим». Руки остаются поднятыми вверх. После этих слов, участник, стоящий в центре, начинает медленно проворачиваться вокруг собственной оси. Члены группы, образующие круг, по очереди пальцами рук по его телу от головы до пят осуществляют мягкие ниспадающие движения. При этом каждый должен сказать какие-то добрые слова или пожелания. Потом следующий участник становится в круг, и упражнение повторяется до тех пор, пока каждый участник не побывает в центре импровизированного лотоса.

### **IV. Рефлексия занятия**

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики по методике «Склонность к девиантному поведению» (Э. Леус)

Испытуемые	СОП	ДП	ЗП	АП	СП
Испытуемый 1	10	15	12	9	14
Испытуемый 2	12	15	10	8	11
Испытуемый 3	9	18	21	12	9
Испытуемый 4	15	20	18	10	13
Испытуемый 5	16	24	16	15	18
Испытуемый 6	11	22	18	14	17
Испытуемый 7	18	26	22	14	16
Испытуемый 8	8	17	21	9	9
Испытуемый 9	10	18	25	16	10
Испытуемый 10	10	25	24	14	10
Испытуемый 11	21	12	18	15	13
Испытуемый 12	20	11	19	13	9
Испытуемый 13	18	15	25	10	15
Испытуемый 14	10	25	13	14	17
Испытуемый 15	9	21	15	10	10
Испытуемый 16	15	26	17	9	8
Испытуемый 17	16	10	19	11	6

Испытуемый 18	17	14	18	17	7
Испытуемый 19	11	19	22	14	6
Испытуемый 20	13	19	15	15	19

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики по методике «14-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла

<b>Испытуемые</b>	<b>Н</b>	<b>О</b>	<b>Q3</b>
Испытуемый 1	9	13	11
Испытуемый 2	8	14	12
Испытуемый 3	11	10	10
Испытуемый 4	9	17	14
Испытуемый 5	10	17	15
Испытуемый 6	11	16	17
Испытуемый 7	7	16	10
Испытуемый 8	6	10	13
Испытуемый 9	12	9	11
Испытуемый 10	11	12	10
Испытуемый 11	9	7	15
Испытуемый 12	12	8	10
Испытуемый 13	10	17	9
Испытуемый 14	15	15	11
Испытуемый 15	11	16	8
Испытуемый 16	9	17	14
Испытуемый 17	9	16	13
Испытуемый 18	8	16	13
Испытуемый 19	12	17	12

Испытуемый 20	12	17	13
---------------	----	----	----

Таблица 4 – Результаты повторной диагностики по методике «Склонность к девиантному поведению» (Э. Леус)

<b>Испытуемые</b>	<b>СОП</b>	<b>ДП</b>	<b>ЗП</b>	<b>АП</b>	<b>СП</b>
Испытуемый 1	16	11	10	9	12
Испытуемый 2	18	10	9	8	9
Испытуемый 3	15	11	18	10	8
Испытуемый 4	21	14	17	9	11
Испытуемый 5	22	20	15	14	16
Испытуемый 6	16	18	14	14	15
Испытуемый 7	23	25	20	13	15
Испытуемый 8	12	11	18	8	8
Испытуемый 9	15	16	21	15	7
Испытуемый 10	14	19	21	13	9
Испытуемый 11	25	10	16	11	10
Испытуемый 12	24	10	16	10	10
Испытуемый 13	23	11	21	9	14
Испытуемый 14	15	21	10	10	14
Испытуемый 15	14	18	10	11	10
Испытуемый 16	19	22	14	12	9
Испытуемый 17	21	9	16	10	8
Испытуемый 18	23	11	17	14	9
Испытуемый 19	15	16	19	11	8
Испытуемый 20	14	17	10	11	16

Таблица 5 – Результаты повторной диагностики по методике «14-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла

<b>Испытуемые</b>	<b>Н</b>	<b>О</b>	<b>Q3</b>
Испытуемый 1	11	11	13
Испытуемый 2	12	10	15
Испытуемый 3	15	9	16
Испытуемый 4	16	14	16
Испытуемый 5	16	13	17
Испытуемый 6	14	11	16
Испытуемый 7	10	11	14
Испытуемый 8	11	9	13
Испытуемый 9	12	7	14
Испытуемый 10	15	10	16
Испытуемый 11	14	7	17
Испытуемый 12	15	8	15
Испытуемый 13	15	15	14
Испытуемый 14	16	12	13
Испытуемый 15	12	11	13
Испытуемый 16	13	12	16
Испытуемый 17	13	11	14
Испытуемый 18	11	10	15
Испытуемый 19	15	12	14
Испытуемый 20	15	12	14



