

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

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

Педагогики и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
кафедра

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

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

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ  
К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

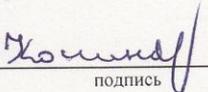
тема

Руководитель

  
подпись

О.А. Бенькова  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

Д.В. Колина  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

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

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

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

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ  
К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ  
тема

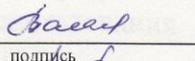
Работа защищена « 24 » июня 20 17 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК

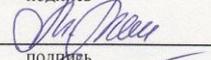
  
подпись

И.О. Логинова  
инициалы, фамилия

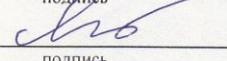
Члены ГЭК

  
подпись

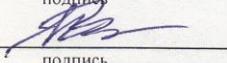
Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

  
подпись

М.М. Темботова  
инициалы, фамилия

  
подпись

С.В. Митросенко  
инициалы, фамилия

  
подпись

М.В. Левчук  
инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись

О.А. Бенькова  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

Д.В. Колина  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Коррекция тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению» содержит 66 страниц текстового документа, 45 использованных источников, 6 таблиц, 9 рисунков, приложения.

**ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, СКЛОННОСТЬ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ, ТРЕВОЖНОСТЬ, ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ.**

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном плане тревожности и возможностей ее коррекции у подростков, склонных к девиантному поведению.

Объект исследования: тревожность как психологический феномен.

Предмет исследования: тревожность подростков, склонных к девиантному поведению, и возможности ее коррекции.

В выпускной квалификационной работе рассмотрены понятия «тревожность», «девиантное поведение», «склонность к девиантному поведению»; охарактеризованы тревожность и девиантное поведение подростков. Проведено экспериментальное исследование тревожности и склонности к девиантному поведению у подростков МБОУ «Казачинская СОШ». Разработана и апробирована программа коррекции тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению. Проведено повторное диагностическое обследование подростков, участвовавших в коррекционной работе. Положительная динамика показателей тревожности и склонности к девиантному поведению у подростков подтверждает эффективность апробированной коррекционной программы, направленной на коррекцию тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения проблемы тревожности и девиантного поведения в психологической науке.....	9
1.1 Понятие и виды тревожности.....	9
1.2 Тревожность в подростковом возрасте.....	14
1.3 Девиантное поведение подростков.....	19
2 Экспериментальное исследование и коррекция тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению.....	27
2.1 Организация и методы экспериментального исследования. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	27
2.2 Программа коррекции тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению.....	39
2.3 Анализ результатов повторной диагностики подростков.....	52
Заключение.....	61
Список использованных источников.....	63
Приложение А. Программа коррекции тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению.....	67
Приложение Б. Результаты повторного диагностического обследования подростков.....	87

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Подростковый возраст является фактором риска для развития девиаций и склонности к девиантному поведению в силу таких особенностей развития как: «...повышенный эгоцентризм; тяга к сопротивлению и протесту; амбивалентность характера; стремление к риску и неизвестному, к независимости и отрыву от семьи; обостренная тяга к взрослению; незрелость нравственных убеждений; болезненное реагирование на возрастные изменения; склонность преувеличивать степень сложности проблем; кризис идентичности; деперсонализация и дереализация в восприятии себя и окружающего мира; негативная или несформированная «Я-концепция»; гипертрофированные поведенческие реакции; низкая переносимость трудностей» [29, с. 69].

Подросток не только не успевает осознать происходящие с ним изменения, но и не успевает к ним адаптироваться. В результате появляется неуверенность в себе, повышенная конфликтность, недоверие к окружающим, склонность к депрессиям, агрессивное и жестокое поведение, тревожность.

У подростка испытывающего чувство тревожности и не чувствующего себя в безопасности нередко появляются определенные качества позволяющие компенсировать подобные чувства. Подросток может стать агрессивным, испытывать желание навредить тем, кто, по его мнению, относился к нему негативно. Компенсируя таким образом чувство беспомощности, подросток находит выход для враждебности и оказывается способен совершать поступки, отклоняющиеся от нормы.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном плане тревожности и возможностей ее коррекции у подростков, склонных к девиантному поведению.

Объект исследования: тревожность как психологический феномен.

Предмет исследования: тревожность подростков, склонных к девиантному поведению, и возможности ее коррекции.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанная нами коррекционная программа позволит снизить уровень тревожности и склонность подростков к девиантному поведению.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования; рассмотреть понятия «тревожность», «девиантное поведение», «склонность к девиантному поведению»; охарактеризовать тревожность и особенности проявления девиантного поведения в подростковом возрасте.

2. Подобрать диагностический инструментарий для исследования тревожности и склонности к девиантному поведению у подростков и провести констатирующий эксперимент; произвести количественную и качественную обработку полученных диагностических данных и проанализировать результаты исследования.

3. Разработать и реализовать программу, направленную на коррекцию тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению.

4. Провести повторное диагностическое обследование подростков с целью оценки эффективности проведенной коррекционной работы.

В процессе исследования мы использовали следующие методы:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование.
3. Формирующий эксперимент.
4. Количественный и качественный анализ результатов исследования.

В экспериментальной работе нами использовались следующие диагностические методики: методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (авт. А.Н. Орел); «Шкала СМАС» (авт. А.М. Прихожан); «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. Гамезо М.В., Герасимовой В.С., Орловой Л.М.).

Теоретико-методологической основой выпускной квалификационной работы являются работы отечественных исследователей в области тревожности (Клепач Ю.В., Кузнецова О.В., Погорелова Е.И., Прихожан А.М. и др.) и

девиантного поведения (Змановская Е.В., Менделевич В.Д., Тарханова И.Ю., Фетискин Н.П. и др.).

Экспериментальная база исследования. Экспериментальная работа проводилась в МБОУ «Казачинская средняя общеобразовательная школа» с. Казачинское Красноярского края. Выборка представлена подростками в возрасте 11-12 лет в количестве 30 человек.

Этапы исследования:

Первый этап (сентябрь – декабрь 2016 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; оформление теоретической главы выпускной квалификационной работы.

Второй этап (январь – февраль 2017 г.) – подбор диагностического инструментария для исследования тревожности и склонности к девиантному поведению у подростков; проведение констатирующего эксперимента; количественный и качественный анализ результатов.

Третий этап (март – июнь 2017 г.) – разработка и реализация программы, направленной на коррекцию тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению; повторное диагностическое обследование участников формирующего эксперимента; анализ результатов повторной диагностики; определение эффективности тренинговой работы; оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость исследования заключается в систематизации теоретических материалов по проблеме тревожности и склонности к девиантному поведению в подростковом возрасте. Составлена и апробирована коррекционная программа, направленная на снижение уровня тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению.

Основные положения и результаты исследования представлены на IX Международной научно-практической конференции «Совершенствование

методологии познания в целях развития науки» (г. Пермь, 25 марта 2017 г.) и опубликованы в сборнике материалов конференции.

Структура выпускной квалификационной работы отражает логику, содержание и результаты исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (45 наименования) и приложений. В работе содержится 6 таблиц и 9 рисунков. Объем работы составляет 66 страниц.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

## 1.1 Понятие и виды тревожности

Тревожность – это «психологическая особенность, устойчивое свойство человека, свойственная для него черта» [3, с. 7].

Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, которая выражается в склонности человека к нередким и сильным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [17, с. 130].

В психологии под тревожностью понимают склонность индивида испытывать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, проявляющееся в предчувствии неблагоприятного развития событий, испытываемое человеком во всевозможных ситуациях неопределенной опасности. Люди, часто испытывающие чувство тревоги, живут, постоянно сталкиваясь с чувством беспричинного страха. Повышенная тревожность может способствовать дезорганизации деятельности (особенно значимой), что обычно приводит к заниженной самооценке, неуверенности в себе.

Таким образом, тревожность может выступать одним из механизмов возникновения невроза, так как часто способствует усугублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Определенный уровень тревожности – непосредственная и обязательная особенность активной деятельности личности. Каждому человеку свойственен свой отличительный от других оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка своего состояния в этом отношении является для человека значимым компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности

выступает субъективным проявлением неблагополучия личности. Повышенной тревожностью считается, когда повышен ее оптимальный уровень.

Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. У детей с повышенным уровнем тревожности вырабатывается установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. Это часто зарождает общую установку на неуверенность в себе. Ребенок боится в чем-то ошибиться [24, с. 36].

В психологической литературе встречается множество различных определений понятия тревожность.

Так, А.М. Прихожан под тревожностью понимает «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием возникновения опасности» [23, с. 226].

Автор А.В. Петровский описывает тревожность как «склонность человека к переживанию тревоги, характеризующуюся небольшим порогом возникновения реакции тревоги; один из важнейших параметров индивидуальных различий. Тревожность чаще всего бывает повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у некоторых групп лиц с отклонением субъективного проявления неблагополучия личности» [21, с.342].

Исследователь К. Хорни выделяет следующие признаки тревожности: несомненная иррациональность и чувство беспомощности [37].

Некоторые исследователи описывают тревожность как длительное чувство страха, когда ситуация опасности не изменяется [11].

Высокая тревожность выражается эмоциональными свойствами личности, которые выражают склонность индивида ощущать беспокойство (тревогу) очень часто и в самых различных жизненных ситуациях, которые объективно не предрасполагают к таким реакциям [22].

Тревожность представляет собой сочетание таких негативных эмоций, как страх, гнев и печаль.

Страх – аффективное отображение в сознании человека определенной угрозы для его жизни и благополучия. Тревога – эмоционально заострённое предчувствие возникновения угрозы. Страх и тревогу объединяет чувство беспокойства. Чувство беспокойства выражается в применении лишних движений или неподвижности. Человек теряет, при разговоре его голос дрожит, либо он совсем перестает говорить [8].

Исследователь Р. Кеттелл, а позднее Ч. Спилбергер чётко разделяют понятие тревожности как состояния и как свойства: «При всём смысловом различии термина «тревожность» исследователи используют его, чаще всего, в двух основных значениях: как состояние и как свойство личности, но относятся они к совершенно разным понятиям» [31, с. 45].

Исследователь З. Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает тревожность. Он рассматривал тревожность как симптоматическое проявление внутреннего эмоционального конфликта, вызванного тем, что человек бессознательно подавляет в себе ощущения, чувства или импульсы, которые являются для него слишком угрожающими или раздражающими.

З. Фрейд выделил три типа тревоги: реалистическую, невротическую и моральную. В ряде случаев эти термины переводятся как «реальный страх», «невротический страх», «моральный страх».

Эмоциональный ответ на угрозу или понимание реальных опасностей внешнего мира называется реалистической тревогой. Она выполняет такую важную функцию «Эго», как самосохранение.

Невротическая тревога – эмоциональный ответ на опасность того, что неприемлемые импульсы со стороны «Ид» станут осознанными. Невротическая тревога сначала переживается как реалистическая (внешний источник), и только когда возникает реальная возможность импульсам «Ид» прорваться через контроль «Эго», возникает невротическая тревога. Тревожность может генерализовываться от постоянного страха ожидания опасности и это может стать основой депрессивного поведения.

Моральная тревога – это страх совести. Люди с хорошо развитым «Сверх-Я» склонны чувствовать вину, совершая нечто противное моральному кодексу или думая об этом. Функции тревоги – предостеречь человека от надвигающейся опасности; это выступает сигналом для «Я» о том, что, не смотря на то, что приняты надлежащие меры, опасность может возрасти, и «Я» может потерпеть поражение [43].

Таким образом, можно выделить основные виды тревожности:

1) Ситуативная тревожность. Вызванная определенной ситуацией, порождающей беспокойство. Такое состояние может испытывать любой человек, накануне вероятных неприятных ситуаций и жизненных осложнений. Подобное состояние является нормальным, и играет важную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, с помощью которого человек серьезно и со всей ответственностью подходит к решению возникших проблем.

2) Личностная тревожность. Ее можно рассматривать как личностную черту, которая выражается в постоянной склонности к переживаниям тревоги в разных жизненных ситуациях, в том числе и таких ситуаций, которые объективно к этому не располагают. Это вид тревожности характеризуется состоянием неосознанного страха, неопределённым ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Человек, испытывающий такое состояние, находится в настороженном и подавленном настроении, у него возникают трудности в контактах с окружающим миром, который он воспринимает как устрашающий и враждебный. Склонность к подобным эмоциональным состояниям закрепляется в процессе становления характера и способствует формированию заниженной самооценки.

Помимо личностной и ситуативной тревожности можно также охарактеризовать и такие ее разновидности, как:

а) устойчивая тревожность в какой-либо сфере – тестовая, межличностная, экологическая и др.; ее принято обозначать как специфическую, частную, парциальную;

б) общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека;

в) частные виды тревожности – школьная; тревожность ожидания в социальном общении; «компьютерная» тревожность и др.

Автор А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

- с процессом обучения – учебная тревожность;
- с представлениями о себе – самооценочная тревожность;
- с общением – межличностная тревожность [23].

Помимо видов тревожности важно выделить уровни тревожности.

Традиционно выделяются два уровня тревожности: низкий и высокий. Низкий способствует нормальному приспособлению к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме. Некоторые авторы выделяют три уровня тревоги, связанной с деятельностью: деструктивный, недостаточный и конструктивный.

По мнению А.М. Прихожан, под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознание вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Ею были выделены открытые и закрытые формы тревожности.

К открытым формам относятся: острая, нерегулируемая тревожность; регулируемая и компенсирующая тревожность; культивируемая тревожность.

Закрытые (замаскированные) формы тревожности названы А.М. Прихожан «масками». В качестве таких масок выступают: агрессивность; чрезмерная зависимость; апатия; лживость; лень; чрезмерная мечтательность [24].

Анализ современной литературы, посвященной проблемам детской тревожности, позволяет выделить следующие «причины развития тревожности у детей:

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- ребенок, как зеркало, отражает родительские тревоги;
- к ребенку предъявляются завышенные требования;
- авторитарный стиль общения взрослого с ребенком;
- негибкая, догматическая система воспитания;
- неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия;
- противоречия между высокими притязаниями, вызванными захваливанием и реальными возможностями детей» [41, с. 34].

Таким образом, можно сделать вывод, что существует множество трактовок понятия и видов тревожности. Понятие «тревожность» трактуется у различных авторов по-разному; но, в общем, из определений понятий следует, что тревожность можно рассматривать как: психологическое явление; индивидуальную психологическую особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства.

## **1.2 Тревожность в подростковом возрасте**

Тревожность – «индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам» [6, с. 387]. Тревога рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, или, как и то и другое одновременно.

Состояние тревоги возникает, когда «индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Состояние тревоги может изменяться во времени как функция стресса, которому подвергается индивид» [21, с. 65].

Термин «тревожность» применяется для «обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности человека испытывать подобное состояние. В таком случае тревожность означает черту личности. Тревожность, как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но уровень тревожности, можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги. Индивиды с высоким уровнем тревожности сильнее подвержены влиянию стресса и склонны испытывать тревогу большей интенсивности и значительно чаще, чем индивиды с низким уровнем тревожности» [22, с. 12].

Высокая тревожность «проявляется в тенденции оценивать явления, предметы, события, объективно не опасные, как угрожающие, с последующим переживанием состояния тревоги. Люди, испытывающие тревожность, боятся трудностей и избегают их» [1, с. 86].

Превращение ребенка во взрослого – очень непростой процесс, на ход которого оказывать влияние существенное количество различных факторов: от генетики и физиологии, до политики и экологии.

К подросткам относятся дети от 10-11 до 15-16 лет. Во время подросткового периода в организме и окружении подростка совершается много изменений, он начинает бурно развиваться, происходит перестройка социальной активности, подростки овладевают качественными навыками, этот период также связан с возникновением специфических состояний, которые играют важную роль в период наибольшего развития, и одновременно являются опасным звеном. Во всех отраслях жизнедеятельности происходят сильнейшие сдвиги. Все это делает этот возраст «переходным» от детства к взрослости.

Во время пубертатного периода подросток сталкивается с разнообразными проблемами, переживаниями и кризисами. В подростковом возрасте формируются устойчивые черты и свойства личности, подросток обретает новый статус в обществе, происходит становление собственного «Я», накапливается и усваивается много знаний. В этом возрасте подросток начинает анализировать свои поступки, свою деятельность, самого себя, также

подростки начинают соотносить все это со сверстниками. Подростковый период у каждого ребенка проходит по-разному, происходят диспропорции в развитии, у кого-то этот период проходит успешно, у кого-то с задержками в развитии и это нормально. Некоторые подростки, замечая свои отклонения от нормы развития, начинают испытывать чувство тревоги и страха.

Каждый человек на любом возрастном этапе встречает на своем пути факторы, которые вызывают тревогу. Такие факторы есть и в подростковом возрасте. Чаще всего фактором тревожности в старшем подростковом возрасте выступает «ощущение противоречия между собственными возможностями и способностями, а также фактор того, что жизненные цели и статус еще не определены» [41, с. 22].

Тревожность имеет выраженную возрастную специфику, которая обнаруживается в содержании, формах проявления компенсации и защиты. В каждом возрастном периоде можно выделить определенные области, которые вызывают повышенную тревогу не зависимо от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики» тревожности выступают отражением более значительных социогенных потребностей, особенностей ведущей деятельности, основных психических новообразований подростка.

Карен Хорни считает, что «у ребенка не чувствующего себя в безопасности и испытывающего тревогу, вырабатываются разнообразные стратегии, которые помогают побороть чувства изоляции и беспомощности. Такой ребенок может стать агрессивным, желать отомстить тем, кто его не принимает или нехорошо к нему относится. Также испытывая желание вернуть любовь, которую, по его мнению, он потерял, такой ребенок может стать очень послушным. Для компенсации чувства неполноценности у него может развиваться нереалистичский идеализированный образ самого себя. Для того что бы добиться любви, такой ребенок может пытаться подкупить окружающих или использовать угрозы. Пытаясь завоевать сочувствие, подросток может

погрязнуть в жалости к себе. Если ребенок не может обрести любовь – он может искать власти над другими» [37,с. 67].

Анализируя кризис подросткового возраста (самый длинный и сложный из всех кризисов), Л.И. Божович указывала на его неоднородность: «на первой фазе появляются способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»). На второй фазе – происходит осознание своего места в будущем, т.е. рождение жизненной перспективы: в нее входит и представления о своем желаемом «Я», и о том, что он хочет совершить в своей жизни» [27, с. 123].

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сенситивность). Но, не смотря на это, не все дети с повышенной чувствительностью становятся тревожными. Многое зависит от того как родители общаются с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности [15].

Завышенные требования со стороны родителей могут способствовать увеличению у подростка тревожности. Ребенок может испытывать беспокойство, которое может перерасти в тревожность, если он постоянно будет сталкиваться с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем завышенным уровнем достижений, которого ожидают от подростка родители. Также формированию тревожности могут способствовать частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае подросток испытывает боязнь оказаться виноватым перед родителями. Страхи у подростков могут также возникать в результате сильных испугов.

Увеличение тревожности, возникновение страхов, могут способствовать развитию невротических черт. Тревожность как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Из-за неуверенности в себе подросток становится тревожным и нерешительным, эти черты способствуют формированию соответствующего характера. Неуверенный в себе,

испытывающий тревожность подросток становится мнительным, мнительность зарождает недоверие к другим.

Все это содействует созданию психологической защиты, которая проявляется в виде агрессии, направленной на окружающих. Своей агрессией подростки пытаются скрыть тревогу, как от окружающих людей, так и от самих себя. Не смотря на это, ребенок испытывает чувство тревоги, растерянность и неуверенность, а также отсутствие твердой опоры. Психологическая защита может выражаться в нежелании общаться, и чувстве необходимости избегать людей, от которых исходит «угроза». Такой подросток становится одиноким, замкнутым, малоактивным.

Частота переживания тревоги, уровень тревожности у каждого пола различны. В первую очередь это связано с ситуациями, с которыми они идентифицируют свою тревогу. И с возрастом эта разница становится заметнее. Девочки обычно испытывают тревогу, связанную с другими людьми. Обычно девочки связывают свою тревогу с друзьями, родными, учителями. Они боятся так называемых «опасных людей» – людей в нетрезвом состоянии, хулиганов. Мальчики испытывают беспокойство из-за возможных физических травм, несчастных случаев, а также наказаний со стороны взрослых: родителей, учителей и т.д. Не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (то есть, креативного, творческого) мышления, для которого свойственны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным [22].

Специфика возникновения и проявления тревожности в подростковом возрасте заключается в боязни «быть не собой» как реакции на угрозу изменения, отторжения и потери «я». Она часто возникает вследствие попыток родителей с гиперсоциальными, а также тревожно-мнительными и паранойяльными чертами характера односторонне навязать детям и особенно подросткам свой образ мышления, действий и поступков без учета реальных обстоятельств.

Таким образом, можно сделать вывод, что тревожность как психическое свойство находится в постоянном противостоянии с основными личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. Тревожность подростка может способствовать развитию у него склонности к девиантному поведению.

### **1.3 Девиантное поведение подростков**

Девиантное поведение (также социальная девиация) – это «устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм» [4, с. 48].

Девиация (от лат. *deviatio* – отклонение) является одной из сторон всеобщего понятия изменчивости, присущей окружающему нас миру, с свойственной ему противоречивостью процесса развития, постоянного стремления к сохранению и изменению.

Автор А.В. Петровский даёт следующее определение девиантному поведению: «Отклоняющееся поведение – система поступков или отдельные поступки, несоответствующие принятым в обществе правовым или нравственным нормам» [21, с. 113].

Главную роль в возникновении отклонений в поведении играют недостатки правового и нравственного сознания, содержание потребностей личности, особенности характера, эмоционально-волевой сферы.

Следует отметить, что девиантное поведение, не смотря на то, что вступает в противоречие с установившимися в обществе образцами поведения, может сочетаться со знанием нравственных норм, что указывает на необходимость целенаправленного формирования нравственных привычек. Данное положение в большей степени актуально для подростков, которые пытаются всячески самоутвердиться, выразить протест против реальности или несправедливости взрослых людей, используя девиантное поведение.

В психологической литературе девиантное поведение трактуется, как отклоняющееся от социально-психологических и нравственных норм, либо как неправильный антисоциальный пример решения конфликта в виде нарушения общественно принятых норм, либо как ущерб, нанесенный окружающим людям и самому себе.

Один из известных современных девиантологов Ю.А. Клейберг указывает, что: «девиантное поведение – это специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценного отношения к ним» [7, с. 63].

Отклоняющимся (девиантным) поведением И.А. Невский называет «социальное поведение, не отвечающее установившимся в данном обществе нормам» [18, с. 54].

Под отклонениями в поведении детей и подростков Р.В. Овчарова понимает «его особенности и их проявления, которые не только обращают на себя внимание, но истораживают воспитателей (родителей, учителей, общественность), но и несут в себе зародыш будущих проступков, нарушений нравственных, социальных, правовых норм, требований закона, представляют собой потенциальную угрозу субъекту поведения, развитию его личности, окружающим его людям, обществу в целом. Отдельные поступки немаловажные не сами по себе, а только в связи с тем, какие особенности личности, тенденции их развития за ними кроются» [19, с. 215].

Девиантное поведение подростка, по мнению А.В. Прялухиной, Л.Г. Лаптева, это «...негативное социальное явление, отражающее нарушения социальной регуляции поведения, проявляющееся в деформации личности и выражающееся в различных формах социальной патологии (безнадзорность, аддиктивность, суицид и пр.)» [25, с. 89].

Под «склонностью к девиантному поведению» Н.В. Разживина понимает «...предрасположенность личности к нарушению социально-принятых норм поведения, обусловленную совокупностью внутренне и внешне обусловленных факторов, образующих и преобразующих ее диспозиционную систему и

проявляющуюся в избирательной направленности личности на выполнение социально-неодобряемых действий, демонстрацию негативных личностных характеристик, готовность противопоставлять себя другим субъектам в различных системах отношений, вызванную биологическими, социальными или психологическими причинами» [26, с. 43].

К факторам, влияющим на формирование девиантного поведения у подростков, относят:

- социально-экономическое неблагополучие;
- деформацию семейных отношений;
- снижение ответственности учебных заведений за процесс обучения и отсев несовершеннолетних;
- влияние средств массовой информации (кино, радио, телевидение, публицистика), низкопробной литературы, пропагандирующих презрение к общечеловеческим ценностям, насилие, непрочность межличностных отношений, формирующих утилитарные цели;
- разрыв между одобряемыми социумом целями и возможностями их достижения.

К видам подростковых девиаций можно отнести: суицидальное поведение; делинквентный тип поведения; реакции группирования; «сексуальную распущенность»; побег (бродяжничество); подростковые аддикции [9].

Различные авторы предлагают различные классификации девиантного поведения подростков.

Так, В.Н. Иванов выделяет два уровня отклоняющегося поведения:

1) докриминогенный: мелкие проступки; нарушение норм морали, правил поведения в общественных местах; уклонение от общественно-полезной деятельности; употребление алкоголя, наркотических и токсических средств, разрушающих психику, и другие формы поведения, некриминогенного характера;

2) криминогенный: действия и поступки, квалифицирующиеся как преступные, уголовно наказуемые деяния [5].

Автор Н.Н. Толстых полагает, что отклонение может быть положительным (в этом случае обычно говорят об одаренности) и отрицательным, которое включает аморальное поведение (противоречащее нормам морали), делинквентное (противоречащее нормам права, кроме уголовного) и преступное, криминальное (противоречащее уголовному законодательству) [34].

Исследователь И.С. Кон девиантное поведение подразделяет на две большие категории: во-первых, поведение, отклоняющееся от норм психического здоровья, подразумевающее наличие открытой или скрытой психопатологии; во-вторых, антисоциальное поведение, пренебрегающее какими-либо социальными, культурными и правовыми нормами, которое может быть делинквентным (противоправным), и криминальным (преступным) [10].

Автор А.Е. Личко классифицирует нарушения поведения в двух направлениях:

– по форме проявления нарушения поведения (делинквентное, побеги из дома и бродяжничество, ранняя алкоголизация, сексуальные девиации, суицидальное поведение);

– по причинам, факторам, мотивам, лежащим в основе поведения (генетические факторы, резидуально - органические поражения головного мозга, явления акселерации и инфантилизма, с одной стороны, и социопсихологические факторы – социальная среда и психологические особенности подросткового возраста – с другой) [12].

Исследователь В.А. Худик, проанализировав проблемы неверного развития личности подростка, предлагает в качестве основной единицы диагностики отклонений в поведении рассматривать вредные (негативные) привычки, подразделяя их на следующие группы:

1) аморальные и асоциальные привычки поведения – сквернословие, грубый тон, лживость, употребление в речи слов-паразитов, несоблюдение

санитарно-гигиенических норм по уходу за собой, драчливость, повышенная двигательная и эмоциональная возбудимость;

2) привычки, обусловленные невротическими состояниями, – проявления логоневроза, употребление слов-паразитов, навязчивые движения, тики и др.;

3) аномальные привычки интоксикационного генеза – табакокурение, употребление алкоголя, наркомания и токсикомания [38].

Автор М. Раттер, характеризуя нарушения поведения у подростков, отмечал, что обычно они проявляются в плохих взаимоотношениях с другими детьми (ссорах, драках), враждебности, демонстративном непослушании разрушительных действиях, лживости. Они могут включать и антиобщественные поступки: воровство, прогулы уроков, поджоги и пр. Еще одну категорию детей выделяет М. Раттер по критерию наличия нарушений поведения, в основе которых лежат различные психические расстройства: эмоциональные расстройства и социопатии, характеризующиеся тревогами, фобиями, депрессией, навязчивостью (идей, мыслей), ипохондрией и пр.; синдром социальной дезадаптации, который проявляется в нарушениях поведения, вызывающих сильное неодобрение окружающих (ложь, драки, грубость и др.); гиперкинетический синдром – нарушение двигательных функций, низкий уровень сосредоточенности внимания, повышенная отвлекаемость; шизофрения и детский аутизм; нарушения развития (речевое отставание, неразвитые навыки чтения); последствия функциональных расстройств, возникающих как реакция приспособления в результате сильного стресса [28].

Причин возникновения девиантного поведения может быть множество. Условно их можно разделить на три группы:

1. Биологические причины: наследственные, врожденные, и разные приобретенные заболевания, способные спровоцировать нарушения в поведении.

2. Психологические причины: развившиеся к подростковому возрасту особенности эмоционально-волевой и мотивационной сферы, особенности

самосознания, темперамента, характера, развивающие предпосылки для возникновения нарушений в поведении.

3. Социальные причины: неблагоприятное воспитание в семье; отрицательные межличностные отношения с ровесниками и взрослыми; общие негативно сказывающиеся условия социокультурного развития общества.

Рассмотрим более подробно выделенные причины. Среди биологических можно выделить: поражения ЦНС; тяжелые соматические заболевания раннего возраста; хронические соматические заболевания; наследственная предрасположенность к каким либо отклонениям (например, синдром дефицита внимания, отягощенный алкоголизмом); неврозы и неврозоподобные расстройства; задержки психического развития; заболевания с предполагаемым фатальным исходом; раннее половое созревание или его дисгармония; дефекты анализаторов и органов чувств; психические заболевания (шизофрения, эпилепсия) [35].

К индивидуально-психологическим особенностям можно отнести: акцентуации (в некоторых случаях патологического характера), неадекватную самооценку; низкое самоуважение; нарушения в психическом развитии, инфантильность суждений; эмоциональную неустойчивость; враждебность; деформации потребностно - мотивационной сферы; повышенную тревожность, страхи; зависимость от окружающих, конформность и др.; отсутствие чувства безопасности; осознание невозможности соответствовать ожиданиям семьи; неспособность справиться с учебной нагрузкой; низкий уровень вербального интеллекта; склонность к уходу от сложных ситуаций, слабость реакций на неодобрение; слабость функций самоконтроля и саморегуляции; аффективную возбудимость, импульсивность; не выраженность школьных интересов, отрицательное отношение к обучению.

К этой группе можно также отнести следующие недостатки характера, которые могут проявляться в разнообразных видах деятельности, отношении к себе и окружающим людям, все это является следствием неверного воспитания: лень, отсутствие желания учиться и трудиться; пассивность поведения,

безразличие ко всему окружающему, несамостоятельность в различных видах деятельности; неорганизованность, проявляющаяся в склонности к дезорганизации, противодействию, провоцировании непослушания у других, неумении управлять собственной активностью, несамостоятельности в организации собственной деятельности либо чрезмерной самоорганизованности без учета собственных возможностей; неспособностью ставить труднодостижимые цели, далекие цели или руководствоваться ими, даже если они поставлены; эгоистичность, основанная на предпочтениях во всевозможных ситуациях исключительно личных интересов интересам других людей и общества в целом; недисциплинированность; упрямство, капризность; резкость; лживость.

Неблагоприятные условия в семье, как одна из причин социального характера отклонений в поведении также имеет широкий спектр характеристик: отсутствие привязанности к детям; раздоры, конфликты, в семье; распад семьи; неверный тип воспитания в семье; асоциальное поведение родителей; психические заболевания, алкоголизация и подобные формы интоксикации родителей, инвалидность родителей; враждебная, жесткая семья; семья, не осуществляющая ухода и надзора; появление нового члена семьи (отчима, мачехи, братьев, сестер); отрицательное восприятие родителями возможностей ребенка, его успехов, его поведения и личности в целом; жесткие требования соответствовать представлениям родителей; отсутствие единых требований к ребенку; проживание вдали от семьи и потеря одного из родителей (или всех); многодетность семьи (более четырех человек); нахождение одного из родителей в заключении; ограничения и нехорошие взаимоотношения родителей с другими людьми вне семьи [20].

Проблемы в межличностных отношениях ребенка вне семьи проявляются в систематических переживаниях обид, психологических травмах, наносимых социальным окружением; негативном, враждебном отношении взрослых (в частности, учителей); отрицательной оценке способностей подростка сверстниками и учителями; презрительном отношении

сверстников; изоляции от других людей; негативном стимулировании поведения и деятельности; принадлежности к группе с асоциальным поведением.

К причинам социального характера, которые способствуют созданию условий для возникновения отклоняющегося поведения, можно отнести: чуждое окружение (язык, культура); направление из семьи в интернаты и специальные детские учреждения; госпитализацию; смену школьного коллектива; смену места жительства; помещение в чужую семью; безработицу.

Еще одна значимая причина медико-биологического и социального характера, это неудовлетворенные жизненно важные потребности подростка, что может привести к скоплению у него энергии неотрагированных эмоций, которая проявляется в неадекватных формах в виде конфликтов, агрессии, разрушительных переживаний и других отклонений в поведении. Поскольку девиантное поведение – явление полидетерминированное, разумно выявить тенденцию к приоритетному воздействию на поведение ребенка той или иной причины [32].

Таким образом, можно констатировать, что главным критерием девиаций принято считать нарушение социально-нравственных норм. В качестве точки отсчета «нормы» рассматриваются либо ожидания общества по отношению к поведению человека, либо эталоны и образцы общепринятого поведения. Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, которое отклоняется от социальных норм, причиняет ущерб обществу и самой личности и сопровождается социальной дезадаптацией. Склонность к девиантному поведению – это предрасположенность личности к нарушению социально-принятых норм поведения.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

### **2.1 Организация и методы экспериментального исследования.**

#### **Анализ результатов констатирующего эксперимента**

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Казачинская средняя общеобразовательная школа» в с. Казачинском Красноярского края. В исследовании приняли участие обучающиеся седьмых классов. Общее количество респондентов составило 30 человек.

Для проведения констатирующего эксперимента использовались следующие методики: «Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (авт. А.Н. Орел); «Шкала CMAS» (авт. А.М. Прихожан); «Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой). Приведем описание указанных методик.

Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (авт. А.Н. Орел) – это опросник, который представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями. Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

«Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» содержит семь шкал:

1. Шкала установки на социальную желательность.
2. Шкала склонности на социальную желательность.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

Опросник включает 98 неповторяющихся пунктов-утверждений. Испытуемому предлагается прочитать утверждения и решить, верно ли данное утверждение по отношению к нему.

При обработке результатов производится подсчет баллов по каждой шкале с помощью специального «ключа» к опроснику. За каждый ответ, соответствующий опроснику ставится 1 балл. Затем с помощью таблицы сырые баллы переводятся в Т-баллы, в ней же обозначены нормы по каждой из шкал.

«Шкала CMAS» (авт. А.М. Прихожан) предназначена для измерения уровня тревожности. Опросник состоит из 53 утверждений. Методика предъявляется на индивидуальных бланках. При групповом проведении сначала предлагается общая для всех инструкция, затем детям предлагается ознакомиться с инструкцией, предъявленной на бланке, и демонстрируется пример выполнения, используя образцы, даваемые на бланке.

Испытуемому предлагаются напечатанные предложения. Около каждого из них два слова – «верно» и «неверно». Решать, верно, или нет то, о чем говорится в предложении, дети должны самостоятельно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. После внимательного прочтения каждого предложения, испытуемый должен решить, верно, ли оно по отношению к нему. Если да, то он должен подчеркнуть слово «верно», если нет – слово «неверно».

Затем подсчитываются баллы по шкале, полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую» оценку. Первичная оценка с помощью таблицы, в которой представлены нормативные данные, переводится в шкальную – «стен». Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными данными группы детей соответствующего возраста и пола. На основании полученной шкальной оценки («стена») с помощью таблицы делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Шкальная оценка 9-10 стенов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревожности, 7-8 стенов свидетельствуют о высоком уровне тревожности, 5-6 стенов – о среднем с тенденцией к высокому уровню, 3-4 стена – о среднем уровне с тенденцией к низкому, 1-2 стена – о низком уровне тревожности.

«Методика личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой) предназначена для измерения личностной тревожности. Данная методика используется для индивидуального или группового обследования школьников.

Ребенку предлагается бланк, в котором описаны ситуации, с которыми он часто встречается в жизни. Некоторые из них могут быть неприятными для подростка, вызывать тревогу, беспокойство, волнение, страх. Если ситуация совсем не кажется неприятной, испытуемый должен обвести кружком цифру «0» в той же строке, что и ситуация. Если ситуация немного волнует, беспокоит его, то он должен обвести кружком цифру «1». Если ситуация очень неприятная, сильно волнует и даже вызывает чувство страха, ребенок обводит кружком цифру «2».Выборы ребенка отмечаются в специальном протоколе.

Ответ на каждый пункт оценивается в баллах (0, 1, 2). Подсчитывается общая сумма баллов, которая характеризует общую тревожность ребенка. В соответствии с количеством баллов определяется уровень общей тревожности: очень высокий уровень 50-60 баллов; высокий уровень 40-49 баллов; средний уровень 30-39 баллов; низкий уровень 0-29 баллов.

Предлагаемые ребенку ситуации отражают три типа отношений:

1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями (шкала школьной тревожности);

2) ситуации, связанные с отношением ребенка к самому себе (шкала самооценочной тревожности);

3) ситуации, связанные с общением (шкала межличностной тревожности).

В соответствии с набранным количеством баллов по каждой шкале определяется уровень тревожности (школьной, самооценочной, межличностной): 16-20 баллов – очень высокий уровень; 11-15 баллов – высокий уровень; 6-10 баллов – средний уровень; 0-5 баллов – низкий уровень.

Вышеописанные методики были предложены подросткам при диагностическом обследовании. Рассмотрим результаты исследования тревожности и склонности к девиантному поведению у подростков, участвовавших в экспериментальной работе.

Диагностические результаты по «Методике диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (авт. А.Н. Орел)» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики подростков по «Методике склонности к отклоняющемуся поведению»

№ п/п	Имя испытуемого	Шкалы опросника						
		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
1.	Роман	13	7	9	20	4	13	9
2.	Евгений	6	7	8	9	4	9	6
3.	Костя	12	12	6	8	8	14	12
4.	Руслан	5	7	4	13	18	8	9
5.	Саша	8	16	13	6	6	13	8
6.	Саша М.	8	8	16	15	20	8	17
7.	Дима	6	7	8	8	13	4	3
8.	Никита	5	6	18	9	5	9	18
9.	Денис	3	3	12	5	4	7	5
10.	Данил	2	4	15	4	12	13	7
11.	Илья	9	15	7	7	4	7	3
12.	Семен	7	13	8	12	8	15	8
13.	Михаил	6	5	4	19	12	8	8
14.	Артем	4	4	9	5	9	9	9
15.	Вика	12	9	4	12	11	5	14
16.	Полина	11	15	8	6	13	8	13
17.	Катя	5	4	12	12	18	6	6
18.	Татьяна	8	9	15	15	5	14	7

№ п/п	Имя испытуемого	Шкалы опросника						
		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
19.	Анна	7	12	6	16	12	8	4
20.	Мария	9	8	8	8	8	15	18
21.	Марина	11	7	9	13	6	12	5
22.	Вера М.	4	12	12	6	9	8	1
23.	Катя С.	13	14	18	4	12	5	8
24.	Диана	6	3	15	12	16	7	4
25.	София	15	8	13	8	7	2	5
26.	Наталья	3	6	4	7	3	7	15
27.	Катя О.	8	13	8	15	9	3	7
28.	Геля	9	8	6	13	3	5	1
29.	Дарья Г.	12	9	11	7	7	12	3
30.	Настя	14	12	17	8	17	6	13

Условные обозначения: шкала №1 – «Шкала установки на социально желательные ответы»; шкала №2 – «Шкала склонности к преодолению норм и правил»; шкала №3 – «Шкала склонности к аддиктивному поведению»; шкала №4 – «Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению»; шкала №5 – «Шкала склонности к агрессии и насилию»; шкала №6 – «Шкала волевого контроля эмоциональных реакций»; шкала №7 – «Шкала склонности к делинквентному поведению».

Анализируя диагностические результаты, полученные по «Методике склонности к отклоняющемуся поведению», можно сделать следующие выводы.

#### 1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала).

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

По данной шкале у 5 испытуемых (17 %) умеренная тенденция давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. У 9 подростков (30 %) наблюдается тенденция демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, они умышленно стремятся показать себя в лучшем свете, также результаты говорят о настороженности по отношению к ситуации обследования. У 16 респондентов (53 %) отмечается высокая настороженность по отношению к психодиагностической ситуации.

#### 2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Анализируя результаты по данной шкале можно сделать вывод, что у 7 подростков (23 %) выражена тенденция склонности к преодолению норм и правил. Также наблюдаются неконформистские установки, склонность противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, наблюдается тенденция «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть. У 9 испытуемых (30 %) были выявлены чрезвычайно выраженная неконформистская тенденция, проявления негативизма. У 14 подростков (47 %) выявлены конформные установки, эти испытуемые склонны следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения.

### 3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовывать аддиктивное поведение. Анализируя полученные результаты по данной шкале, можно сделать вывод, что у 14 подростков (47 %) выявлена предрасположенность к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, также наблюдается склонность к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах, и ценностях. У 16 испытуемых (53 %) наблюдается наличие выраженной психологической потребности в аддитивных состояниях.

### 4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовывать различные формы аутоагрессивного поведения. Анализируя полученные результаты по данной шкале, можно сделать вывод, что у 11 испытуемых (37 %) выражена низкая ценность собственной жизни, склонность к риску, также отмечается выраженная потребность в острых ощущениях. У 17

подростков (56 %) наблюдается отсутствие готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

#### 5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Анализируя результаты по данной шкале, можно сделать вывод, что у 7 испытуемых (23 %) наблюдается наличие агрессивных тенденций. У 5 респондентов (17 %) выявлена агрессивная направленность личности во взаимоотношениях с другими людьми, также у них отмечается склонность решать проблемы посредством насилия, использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, у испытуемых также наблюдается наличие садистических тенденций. У 18 подростков (60 %) агрессивные тенденции не выражены, они не применяют насилие для решения проблем.

#### 6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. У 8 испытуемых (27 %) была выявлена слабость волевого контроля эмоциональной сферы, нежелание или неспособность контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, эти испытуемые склонны реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, у них не сформирован волевой контроль своих потребностей и чувственных влечений. У 22 подростков (73 %) волевой контроль эмоциональных реакций не выражен, они склонны к жесткому самоконтролю любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

#### 7. Шкала склонности к деликвентному поведению.

Данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. У 6 подростков (20 %) наблюдается

наличие деликвентных тенденций, у испытуемых низкий уровень социального контроля. У 7 подростков (24 %) была выявлена высокая готовность к реализации деликвентного поведения. У 17 испытуемых (56 %) склонность к делинквентному поведению не выражена.

Таким образом, можно сделать вывод, что достаточно большое количество испытуемых подростков склонны к отклоняющемуся поведению.

Результаты обследования подростков по методике А.М. Прихожан «Шкала CMAS» представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Шкала CMAS»

№ п/п	Имя испытуемого	Количественный показатель	Стены	Уровень тревожности
1.	Вика	23	7	Несколько повышен
2.	Полина Г.	34	10	Очень высокий
3.	Екатерина В.	24	7	Несколько повышен
4.	Татьяна Л.	27	8	Несколько повышен
5.	Белякова А.	30	9	Явно повышен
6.	Мария С.	10	3	Нормальный
7.	Мария П.	18	5	Нормальный
8.	Екатерина С.	24	7	Несколько повышен
9.	Диана Р.	9	3	Нормальный
10.	София М.	11	4	Нормальный
11.	Наталья Г.	18	6	Нормальный
12.	Екатерина О.	18	5	Нормальный
13.	Ангелина О	9	3	Нормальный
14.	Дарья Г.	12	4	Нормальный
15.	Анастасия К.	19	6	Нормальный
16.	Роман М.	16	5	Нормальный
17.	Евгений К.	23	7	Несколько повышен
18.	Константин Ф.	6	2	Низкий
19.	Руслан Н.	10	4	Нормальный
20.	Александр Н.	16	5	Нормальный
21.	Александр М.	13	5	Нормальный
22.	Дмитрий М.	11	4	Нормальный
23.	Никита С.	22	8	Несколько повышен
24.	Денис Д.	27	4	Нормальный
25.	Данил К.	10	6	Нормальный
26.	Илья К.	20	3	Нормальный
27.	Семен П.	6	6	Нормальный
28.	Михаил К.	16	2	Низкий
29.	Артем З.	14	3	Нормальный
30.	Настя Г.	13	5	Нормальный

Анализируя диагностические результаты, полученные по данной методике, мы пришли к следующим выводам.

В ходе обследования было выявлено, что 1 подросток (3%) – Полина Г. имеет очень высокий уровень тревожности. Этого ребенка можно отнести к «группе риска». Также 1 человек (3%) – Белякова А. имеет явно повышенный уровень тревожности. Такой уровень тревожности обычно носит «разлитой», генерализованный характер. Анализируя результаты экспериментального исследования, также были получены данные о том, что у 7 испытуемых (22 %) несколько повышенный уровень тревожности. Подобный уровень тревожности часто бывает связан с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни. У 19 подростков (62 %) уровень тревожности в норме. Такой уровень тревожности необходим для адаптации и продуктивной деятельности. Для 3 подростков (10 %) состояние тревожности не свойственно.

Таким образом, на основании диагностических данных, можно сделать вывод о том, что в целом у группы испытуемых доминирует нормальный уровень тревожности.

Результаты обследования подростков по «Методике личностной тревожности» (авт. А.М. Прихожан, адапт. М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой) представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики подростков по «Методике личностной тревожности»

№	Имя испытуемого	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Общая тревожность	
		баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1.	Вика.	6	Средний	8	Средний	12	Высокий	26	Низкий
2.	Полина Г.	16	Оч. выс.	12	Высокий	19	Оч. выс.	47	Высокий
3.	Екатерина В.	10	Средний	7	Средний	7	Средний	24	Низкий
4.	Татьяна Л.	10	Средний	14	Высокий	11	Высокий	35	Средний
5.	Белякова А.	11	Высокий	6	Средний	11	Высокий	28	Низкий
6.	Мария С.	7	Средний	8	Средний	7	Средний	22	Низкий
7.	Мария П.	10	Средний	7	Средний	8	Средний	25	Низкий
8.	Вера М.	2	Низкий	8	Средний	17	Оч. выс.	27	Низкий
9.	Екатерина С.	6	Средний	18	Оч. выс.	15	Высокий	39	Средний
10.	Диана Р.	16	Оч. выс.	7	Средний	8	Средний	29	Низкий
11.	София М.	13	Высокий	8	Средний	7	Средний	28	Низкий
12.	Наталья Г.	4	Низкий	18	Оч. выс.	9	Средний	31	Средний

## Продолжение таблицы 3

№	Имя испытуемого	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Общая тревожность	
		баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
13.	Екатерина О.	16	Оч. выс.	3	Низкий	2	Низкий	21	Низкий
14.	Ангелина О.	4	Низкий	11	Высокий	8	Средний	23	Низкий
15.	Дарья Г.	16	Оч. выс.	16	Оч. выс.	15	Высокий	47	Высокий
16.	Анастасия К.	15	Высокий	7	Средний	8	Средний	30	Средний
17.	Роман М.	13	Высокий	7	Средний	15	Высокий	35	Средний
18.	Евгений К.	2	Низкий	2	Низкий	7	Средний	11	Низкий
19.	Константин	8	Средний	8	Средний	4	Низкий	20	Низкий
20.	Руслан Н.	10	Средний	9	Средний	9	Средний	28	Низкий
21.	Александр Н.	13	Высокий	9	Средний	14	Высокий	36	Средний
22.	Александр	4	Низкий	4	Низкий	8	Средний	16	Низкий
23.	Дмитрий М.	14	Высокий	14	Высокий	3	Низкий	31	Средний
24.	Никита С.	6	Средний	8	Средний	17	Оч. выс.	31	Средний
25.	Денис Д.	6	Средний	5	Низкий	8	Средний	17	Низкий
26.	Данил К.	10	Средний	15	Высокий	4	Низкий	29	Низкий
27.	Илья К.	8	Средний	7	Средний	5	Низкий	20	Низкий
28.	Семен П.	5	Низкий	7	Средний	7	Средний	19	Низкий
29.	Михаил К.	5	Низкий	6	Средний	4	Низкий	15	Низкий
30.	Артем З.	5	Низкий	4	Низкий	9	Средний	18	Низкий

Анализируя диагностические результаты, полученные по «Методике личностной тревожности», можно сделать вывод о том, что уровень общей тревожности у большинства испытуемых низкий.

Так в ходе обследования было выявлено, что у 2 подростков (7 %) высокий уровень общей тревожности. У 8 (27 %) испытуемых средний уровень общей тревожности; у 20 (66 %) подростков низкий уровень общей тревожности. Низкий уровень общей тревожности может отражать как объективное состояние испытуемых, так и иметь защитный характер. Средний уровень общей тревожности необходим для адаптации и продуктивной деятельности. Высокий уровень общей тревожности был выявлен у Полины Г. и Дарьи Г. У подростков с высоким уровнем общей тревожности могут наблюдаться сложности во взаимодействии со сверстниками и преподавателями, также они могут испытывать беспокойство при ответах у доски и выступлениях перед аудиторией.

Анализируя полученные диагностические результаты, по шкале «Школьная тревожность» можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых подростков средний уровень школьной тревожности. У 4 подростков (14 %) очень высокий уровень школьной тревожности; у 7 испытуемых (24 %) высокий уровень школьной тревожности; у 11 подростков (36 %) средний уровень школьной тревожности; у 8 испытуемых (26 %) низкий уровень школьной тревожности.

Высокий уровень школьной тревожности был выявлен у Дмитрия Н., романа М., Александра Н., Беякова А., Софии М., Анастасии К. Высокий уровень тревожности часто связан с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни. В данном случае можно предположить, что данные испытуемые имеют трудности в учебных ситуациях (в ситуации экзамена, ответа у доски, общении с учителями).

Очень высокий уровень школьной тревожности выявлен у Полины Г., Дарины Р., Екатерины О., Дарьи Г. Очень высокий уровень тревожности по данной субшкале может говорить о том, что проявления общей тревожности мешают этим учащимся в школьной жизни и учебных ситуациях.

Анализируя результаты экспериментального исследования по шкале «Самооценочная тревожность», можно сделать вывод, что у большинства испытуемых средний уровень тревожности.

Можем отметить, что у 3 испытуемых (10 %) очень высокий уровень самооценочной тревожности; у 5 испытуемых (16 %) высокий уровень самооценочной тревожности; у 17 подростков (56 %) средний уровень самооценочной тревожности; у 5 подростков (16 %) низкий уровень самооценочной тревожности. Испытуемые с низким уровнем самооценочной тревожности не испытывают беспокойства, думая о себе, оценивая себя, а может быть не хотят в этом признаваться в своих страхах и тревогах по этому поводу. Средний уровень самооценочной тревожности подростков может говорить об адекватной самооценке данных испытуемых, устойчивости к критике со стороны окружающих. Испытуемые с высоким уровнем

самооценочной тревожности, скорее всего, имеют низкую самооценку, ощущают свою малоценность. Очень высокий уровень проявления самооценочной тревожности относится к группе риска. Тревожность в таких случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Высокий уровень самооценочной тревожности был выявлен у Полины Г., Татьяны, Ангелины О., Дмитрия М., Данила К. Очень высокий уровень самооценочной тревожности выявлен у Екатерины С., Натальи Г., Дарьи Г.

Анализируя результаты экспериментального исследования по шкале «Межличностная тревожность» можно сделать вывод, что у большинства испытуемых средний уровень тревожности.

Получены данные о том, что у 3 испытуемых (10 %) очень высокий уровень межличностной тревожности; у 7 испытуемых (23 %) высокий уровень межличностной тревожности; у 13 подростков (44 %) средний уровень межличностной тревожности; у 7 подростков (23 %) низкий уровень межличностной тревожности. Средний уровень межличностной тревожности часто связан с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни. Подростки с высоким уровнем межличностной тревожности, возможно, имеют трудности в общении со сверстниками и взрослыми. Очень высокий уровень проявления межличностной тревожности относится к группе риска. Можно предположить, что данные испытуемые переживают социально-ролевой конфликт.

Высокий уровень межличностной тревожности был выявлен у Вики, Татьяны, Беляковой А., Екатерины С., Романа М., Александра Н. Очень высокий уровень межличностной тревожности выявлен у Полины Г., Веры М., Никиты С.

Таким образом, на основании диагностических результатов, нами была выделена группа подростков, склонных к девиантному поведению, с высоким уровнем тревожности.

## **2.2 Программа коррекции тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению**

На сегодняшний день значительно увеличилось число тревожных детей, отличающихся чрезмерным беспокойством, нерешительностью, эмоциональной изменчивостью. Наиболее острые динамические характеристики эта проблема приобретает в подростковом возрасте. В первую очередь это связано с некоторыми психологическими особенностями подростков, из-за которых тревожность может зафиксироваться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление подростков к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности способствуют развитию тревожности. Подросток часто попадает в ситуацию дискомфорта, со временем он начинает реагировать на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время возникает потребность в создании специальной коррекционно-развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста.

Следовательно, коррекционную направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на снижение уровня тревожности, на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей. Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Цель программы: создание условий для снижения тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению.

Основные задачи:

- коррекция тревожности у подростков;

- развитие у подростков умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;

- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;

- уменьшение самооценочной тревожности.

Форма проведения: коррекционные занятия с элементами тренинга.

Методы и техники, используемые в коррекционной работе: психогимнастика; рисуночная терапия; дыхательная терапия; моделирование образов поведения; игры и упражнения, позволяющие преодолеть тревожность.

Коррекционная работа предусматривает учет следующих принципов:

- принцип единства диагностики и коррекции;

- принцип системности;

- принцип коррекции «сверху вниз»;

- сочетание игровой и коррекционных видов деятельности.

Данная коррекционная программа направлена на коррекцию тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению. А также на обучение подростков способам снятия мышечного и эмоционального напряжения. Программа предназначена для детей подросткового возраста.

Структура занятий строится следующим образом. Вводная часть направлена на знакомство и создание положительно-эмоционального фона. Ритуалы приветствия-прощания являются важным элементом работы с группой, позволяющим спланировать, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Далее следует «разминка», целью которой является повышение уровня активности в группе, воздействие на эмоциональное состояние. Основная часть занятия представляет собой совокупность упражнений, направленных на решение задач данной программы. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном

(понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

В целом цикл занятий состоит из 15 встреч, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 40-45 минут.

Требования к реализации программы: наличие просторного помещения, оснащенного стульями и столами, где можно свободно передвигаться и проводить различные упражнения.

Приведем краткое содержание коррекционных занятий. Полное содержание коррекционной программы представлено в Приложении А.

### ЗАНЯТИЕ №1

Цель: знакомство участников группы.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, краски, ватман, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Запомни и повтори».

Цель: знакомство детей в группе, развитие уверенности, значимости в коллективе.

Основная часть:

Упражнение 2. «Корпоративный стандарт».

Цель: знакомство участников друг с другом, создание доверительной атмосферы.

Упражнение 3. «Рисунок имени».

Цель: содействие повышению самоуважения подростков.

Упражнение 4. «Соглашения».

Цель: установление правил работы в группе.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

## ЗАНЯТИЕ №2

Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, карандаши, пустая емкость с крышкой, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Беседа».

Цель: знакомство с понятием «тревожность».

Основная часть:

Упражнение 2.«Дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 3.«Рисование своего страха и других эмоций».

Цель: преодоление негативных переживаний.

Заключительная часть:

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

## ЗАНЯТИЕ №3

Цель: развитие способности слаженной работы в группе.

Материалы и оборудование: воздушные шары по количеству участников, альбомные листы, карандаши, краски, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Печатная машинка».

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развития эмпатии.

Основная часть:

Упражнение 2. «Гусеница».

Цель: развитие групповой сплоченности.

Упражнение 3 «Части моего «Я».

Цель: осознание и проговаривание своих трудностей, снятие напряжения.

Упражнение 4 «Мои трудности».

Цель: вербализация собственных трудностей, развитие доверия друг к другу.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

#### ЗАНЯТИЕ № 4

Цель: осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям.

Материалы и оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, краски, ручки, пластилин, повязка на глаза, музыкальное сопровождение, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Изобрази предмет».

Цель: создание рабочего настроения, обращение к школьным заботам.

Основная часть:

Упражнение 2. «Фигура монстра».

Цель: снятие страха перед школой.

Упражнение 3 «Слепой танец».

Цель: развитие чувства уверенности, доверия друг к другу, снятие мышечного напряжения.

Упражнение 4. «Свечки на торте».

Цель: преодоление негативных эмоций.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

### ЗАНЯТИЕ № 5

Цель: обеспечение эмоционального комфорта.

Оборудование и материалы: волшебная палочка, мягкая игрушка.

Время проведения: 40 – 45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Сосулька».

Цель: снятие излишнего мышечного напряжения.

Основная часть:

Упражнение 2 «Маска гнева».

Цель: расслабление мышц лица.

Упражнение 3 «Зайки и слоники».

Цель: повышение самооценки.

Упражнение 4.«Волшебная палочка».

Цель: развитие навыков общения и группового сплочения.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

### ЗАНЯТИЕ № 6

Цель: развитие умения владеть собой в критических ситуациях.

Материалы и оборудования: мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Благодарность без слов».

Цель: формирование осознанного отношения к своей личности и своим чувствам.

Основная часть:

Упражнение 2. «Путешествие на облаке».

Цель: расслабление мышечного и напряжения в теле.

Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 4. «Очистительное дыхание со звуком «Ха»

Цель: снятие нервного напряжения, освобождение от ощущения внутреннего беспокойства.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

## ЗАНЯТИЕ №7

Цель: снижение тревожности, связанной с самооценкой.

Материалы и оборудование: листочки, альбомные листы.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Список черт»

Цель: повышение самооценки.

Основная часть:

Упражнение 2. «Список проблем»

Цель: снижение уровня тревожности.

Упражнение 3. «Дыра безвременья»

Цель: актуализация личностных ценностей.

Упражнение 4. «Кто похвалит себя лучше всех»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Упражнение 5. «Дополнение предложений» (Я могу...)

Цель: повышение самооценки.

Заключительная часть:

Упражнение 6. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

## ЗАНЯТИЕ №8

Цель: содействие развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения.

Материалы и оборудование: салфетки, фломастеры, бумага, карандаши.

Время проведения: 40 - 45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Вот какой Я».

Цель: снятие напряжения в группе.

Основная часть:

Упражнение 2. «Я хороший, я пригожий, а вы?»

Цель: способствовать концентрации внимания на положительных сторонах личности.

Упражнение 3. «Рисунок Я».

Цель: создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Упражнение 4. «Спонтанная самопрезентация».

Цель: содействие повышению самооценки, отработки навыка уверенного поведения.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Подарок».

Цель: завершение занятия, рефлексия.

#### ЗАНЯТИЕ №9

Цель: содействие повышению самооценки.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, карточки, мягкая игрушка, запись спокойной музыки.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Ослиная шкура».

Цель: повышение самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Основная часть:

Упражнение 2. «Похвалики».

Цель: повышение самооценки и значимости в коллективе.

Упражнение 3. «Самого себя любить».

Цель: обучение внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Заключительная часть:

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

#### ЗАНЯТИЕ №10

Цель: развитие навыков принятия оценки со стороны.

Материалы и оборудование: карточки с изображением квадрата, прямоугольника, треугольника, круга, зигзага; бумага, ручки, таблицы «психологические свойства» по количеству участников; свисток.

Время проведения: 40-45 минут

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Построение круга».

Цель: совершенствование навыков невербального общения.

Основная часть:

Упражнение 2. «Квадратный или круглый?»

Цель: формирование представлений о том, что каждое свойство характера можно представить в положительном и отрицательном свете.

Упражнение 3. «Презентация».

Цель: развитие способности находить у окружающих положительные качества.

Заключительная часть:

Упражнение 4. «Рефлексия»

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

## ЗАНЯТИЕ № 11

Цель: обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью упражнений.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, куклы.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Корабль и ветер».

Цель: содействие настрою группы на рабочий лад.

Основная часть:

Упражнение 2. «Шалтай-Болтай».

Цель: расслабление мышц рук, спины и груди.

Упражнение 3. «Дыхание».

Цель: снятие напряжения.

Упражнение 4. «Ролевая игра».

Цель: повышение уверенности в себе, сплочение.

Упражнение 5. «Насос и мяч».

Цель: расслабление максимального количества мышц тела.

Заключительная часть:

Упражнение 6. «Рисунок на свободную тему».

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

## ЗАНЯТИЕ №12

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликта, и способами их разрешения.

Материалы и оборудование: несколько газет, мелок.

Время проведения. 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Детский бокс».

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров

Основная часть:

Упражнение 2. «Разговор с собой».

Цель: развитие навыков анализа поведения.

Упражнение 3. Мозговой штурм «что такое конфликт?»

Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.

Упражнение 4. «Выключаем робота».

Цель: развитие навыков регуляции автоматических реакций на ситуации.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

## ЗАНЯТИЕ №13

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: иллюстрация, карандаши, альбомные листы, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Аукцион».

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания.

Основная часть:

Упражнение 2. «Мусорное ведро».

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Упражнение 3. «Сад чувств».

Цель: восстановление внутреннего равновесия.

Упражнение 4. «Рисуем чувства».

Цель: развитие умения выражать свои чувства.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

#### ЗАНЯТИЕ №14.

Цель: развитие навыков общения и уверенного поведения.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Три портрета».

Цель: создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Основная часть:

Упражнение 2. «Я – Алла Пугачева».

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Упражнение 3. «А кроме того...».

Цель: создание условий для снижения тревожности.

Упражнение 4. «Спасибо за прекрасный день».

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства.

Заключительная часть:

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

#### ЗАНЯТИЕ №15

Цель: отработка и закрепление достигнутых на предыдущих занятиях навыков и состояний.

Материалы и оборудование:

Время проведения: 40-45 минут.

Структура занятия:

Разминка:

Упражнение 1. «Беседа».

Цель: обобщение полученного опыта.

Основная часть:

Упражнение 2. «Очистительное дыхание».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Упражнение 3. «Водопад».

Цель: повышение душевного равновесия.

Заключительная часть:

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: подведение итогов занятий.

Представленная выше коррекционная программа была реализована с подростками МБОУ «Казачинская СОШ». После коррекционной работы проводилось повторное диагностическое обследование подростков. Результаты повторной диагностики подростков представлены в следующем параграфе.

### 2.3 Анализ результатов повторной диагностики подростков

Результаты повторного диагностического обследования подростков по «Методике диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (авт. А.Н. Орел) представлены в Приложении Б.

На рисунке 1 отражены результаты первичного и повторного обследования подростков по шкале «Склонность к преодолению норм и правил» «Методике диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (авт. А.Н. Орел).

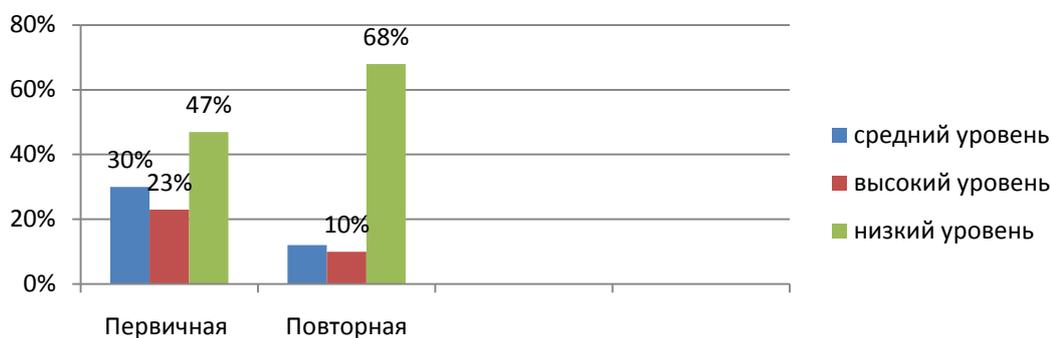


Рисунок 1 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Склонность к преодолению норм и правил»

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Склонность к преодолению норм и правил», мы выяснили, что после проведенной тренинговой работы для 68 % испытуемых характерен низкий уровень, при первичной диагностике средний показатель был выявлен у 47 % опрошиваемых. Средние показатели были обнаружены у 12 % подростков, когда при первичной диагностике средние показатели были у 30 % респондентов. Высокие показатели по данной шкале были выявлены у 10 % подростков, при первичной диагностике у 23 % респондентов.

Результаты первичного и повторного обследования подростков по шкале «Склонность к аддиктивному поведению» представлены на рисунке 2.

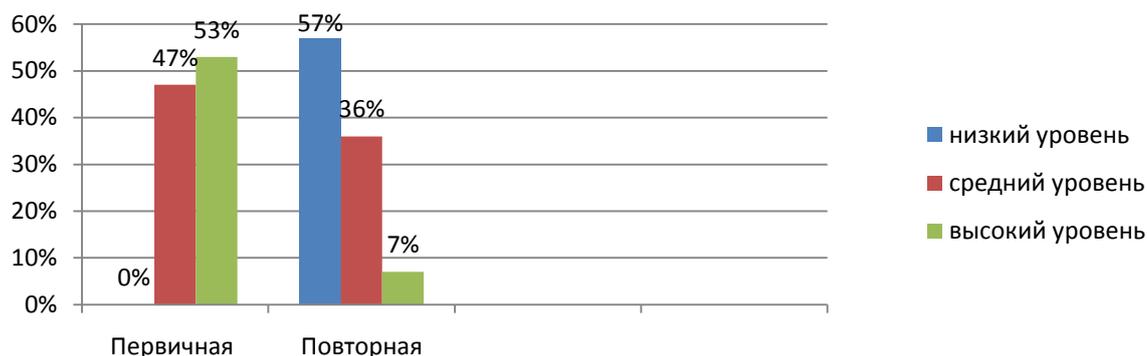


Рисунок 2 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Склонность к аддиктивному поведению»

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Склонность к аддиктивному поведению», мы можем отметить, что процент испытуемых с высоким уровнем склонности к аддиктивному поведению составляет 7 %, а при первичной диагностике было выявлено 53 % опрошиваемых с высокими показателями. Средние показатели по данной шкале составляют 36 %, при первичной диагностике было выявлено 47 % подростков. У 57 % подростков отмечаются низкие показатели по данной шкале, при первичной диагностике подростков с низким уровнем выявлено не было.

Результаты первичного и повторного обследования подростков по шкале «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению» представлены на рисунке 3.

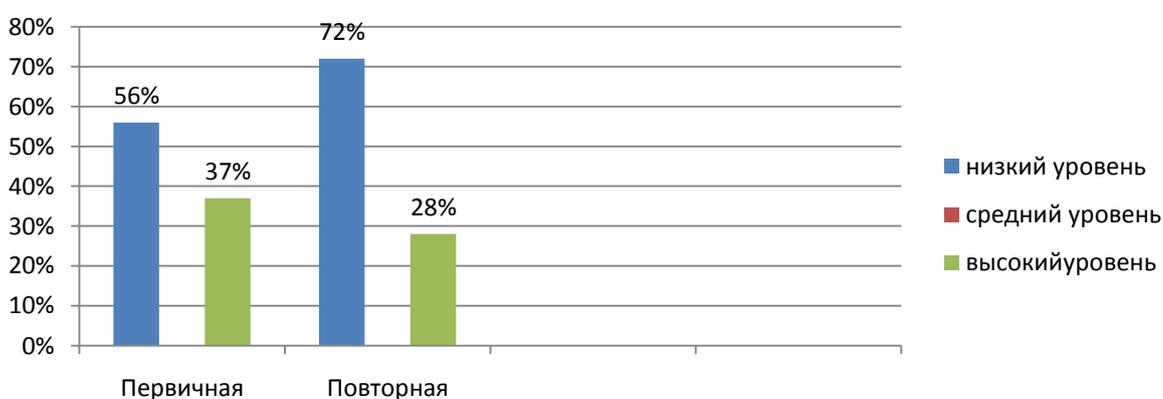


Рисунок 3 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению»

Анализируя результаты повторной диагностики по шкале «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению», мы можем отметить, что процент испытуемых с высоким уровнем составляет 28 %, а при первичной диагностике было выявлено 37 % опрошиваемых с высокими показателями. Процент испытуемых с низким показателем составляет 72 %, а при первичной диагностике было выявлено 56 % респондентов. Подростков со средним уровнем склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, как при первичной, так и при повторной диагностике выявлено не было.

На рисунке 4 отражены результаты первичного и повторного обследования подростков по шкале «Склонность к агрессии и насилию».

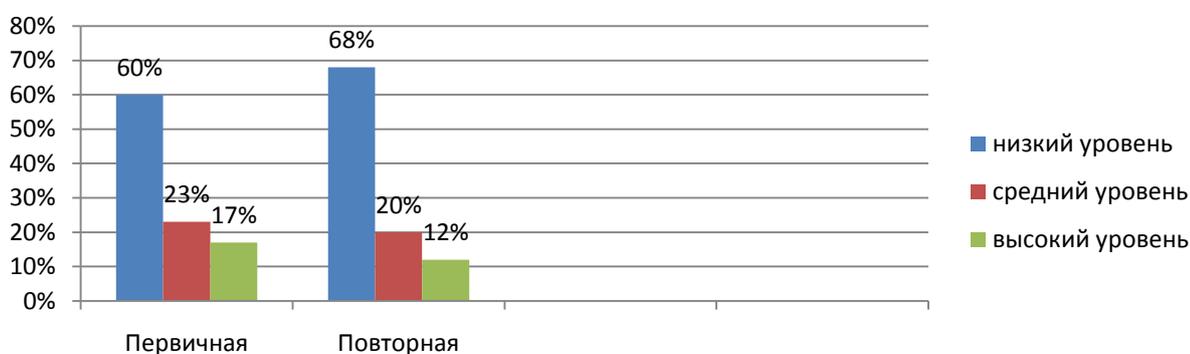


Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Склонность к агрессии и насилию»

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «склонность к агрессии и насилию», мы выяснили, что после проведенной тренинговой работы для 68% испытуемых характерен низкий уровень, при первичной диагностике средний показатель был выявлен у 60% опрошиваемых. Средние показатели по данной шкале после проведения тренинга выявлены у 20%, тогда как до тренинга средний уровень был диагностирован у 23% студентов. Высокие показатели выявлены у 12% подростков, при первичной диагностике были выявлен у 17%.

Результаты первичного и повторного обследования подростков по шкале «Волевой контроль эмоциональных реакций» представлены на рисунке 5.

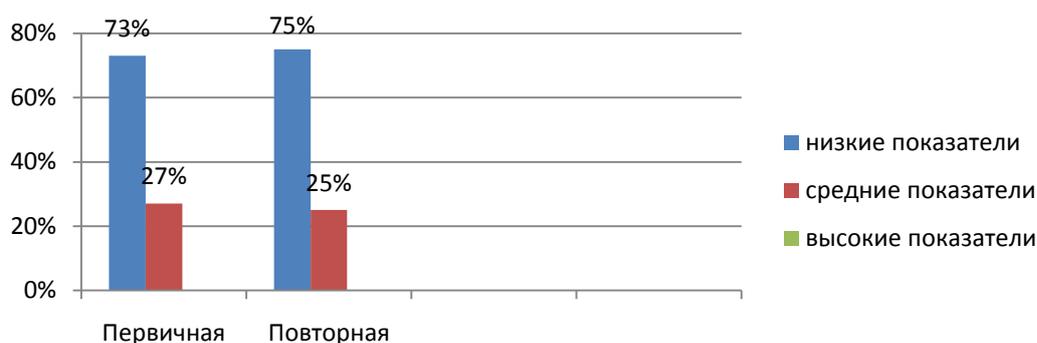


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Волевой контроль эмоциональных реакций»

Анализируя результаты повторной диагностики по шкале «Волевой контроль эмоциональных реакций», мы можем отметить, что процент испытуемых с низким уровнем составляет 75 %, а при первичной диагностике было выявлено 73 % опрашиваемых с низкими показателями. У 25 % подростков был выявлен средний показатель по шкале, а при первичной диагностике было выявлено 27 %. Подростков с высоким уровнем не выявлено.

На рисунке 6 отражены результаты первичного и повторного обследования подростков по шкале «Склонность к делинквентному поведению».

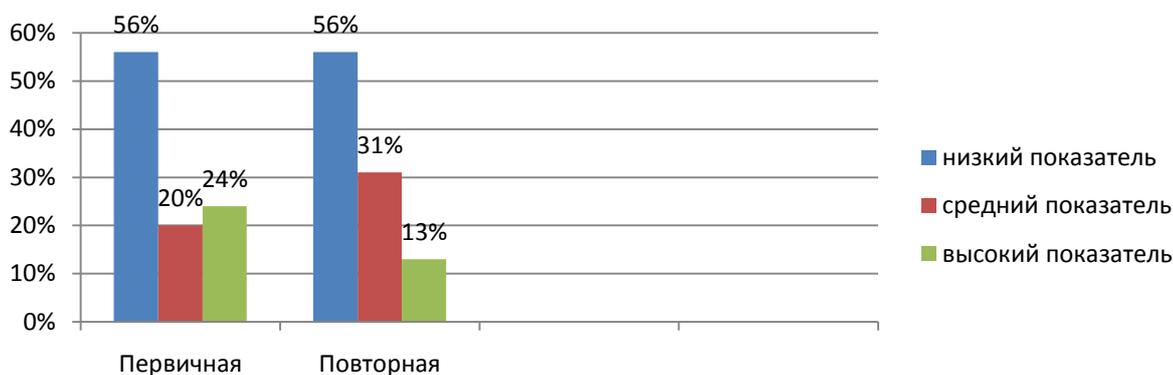


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Склонность к делинквентному поведению»

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Склонность к делинквентному поведению», мы выяснили, что после проведенной тренинговой работы для 31 % испытуемых характерен средний уровень, при первичной диагностике средний показатель был выявлен у 20 %

опрашиваемых. Высокие показатели по данной шкале после проведения тренинга выявлены у 13 %, а при первичной диагностике у 24 %. Число подростков с низким уровнем по данной шкале не изменилось.

Таким образом, по результатам данной методики, мы можем сделать вывод о том, что наблюдается положительная динамика показателей по отдельным шкалам методики. По шкале «Склонность к преодолению норм и правил» снизился показатель у 10 % испытуемых. По шкале «Склонность к аддиктивному поведению» 46 % подростков достигли среднего и низкого уровня. По шкале «Склонность к саморазрушающему и самоповреждающему поведению» уменьшился показатель у 9 % подростков. По шкале «Склонность к агрессии и насилию» показатель уменьшился у 15 % подростков. По шкале «Склонность к делинквентному поведению» показатель уменьшился у 11 % подростков. По остальным шкалам значительных изменений не выявлено.

Результаты повторного диагностического обследования подростков по методике «Шкала СМАС» представлены в Приложении Б.

На рисунке 7 отражены результаты первичного и повторного обследования подростков по методике «Шкала СМАС».



Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Шкала СМАС»

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Шкала СМАС», мы выяснили, что после проведенной

тренинговой работы для 24 % испытуемых состояние тревожности не свойственно, при первичной диагностике средний показатель был выявлен у 60 % испытуемых. У 54 % испытуемых уровень тревожности в норме, при первичной диагностике средний показатель был выявлен у 62 % подростков. У 19 % испытуемых уровень тревожности несколько повышен, при первичной диагностике средний показатель был выявлен у 22 % испытуемых. После проведенной тренинговой работы подростков с явно повышенным уровнем тревожности не было выявлено, а при первичной диагностике у 3 % подростков был обнаружен явно повышенный уровень тревожности. Очень высокий уровень тревожности остался свойственен 3 % подростков, как и при первичной диагностике. Низкие показатели по данной методике после проведения коррекционных занятий не выявлены, тогда как до коррекционной работы низкий уровень был диагностирован у 7 % подростков.

Таким образом, по результатам данной методики, мы можем сделать вывод о том, что значительных изменений не выявлено.

Результаты повторного диагностического обследования подростков по «Методике личностной тревожности» представлены в Приложении Б.

На рисунках 8 и 9 отражены результаты первичной и повторной диагностики по всем шкалам методики. Сравним показатели, представленные на рисунках.

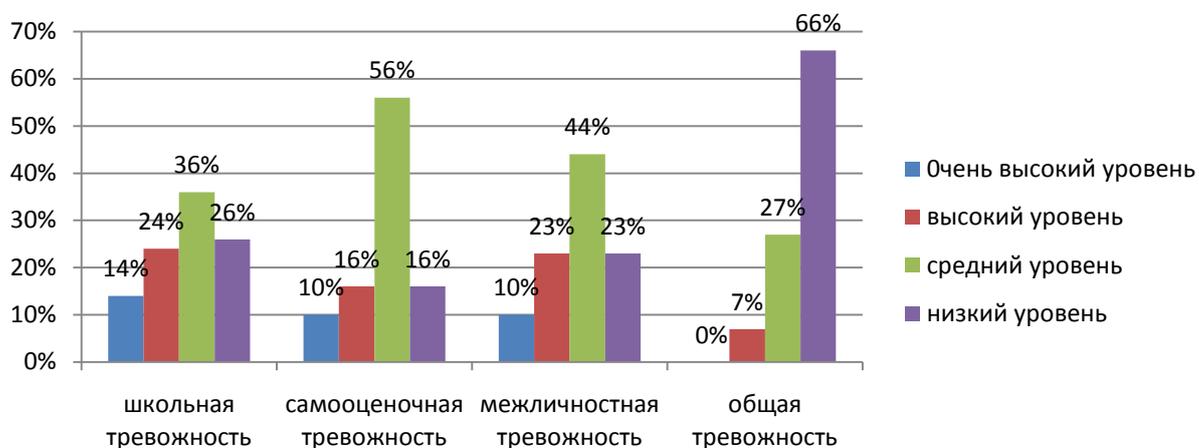


Рисунок 8 – Результаты первичной диагностики подростков по «Методике личностной тревожности»

На рисунке 9 отражены результаты повторной диагностики подростков по всем шкалам методики. Сравним показатели, представленные на рисунках.

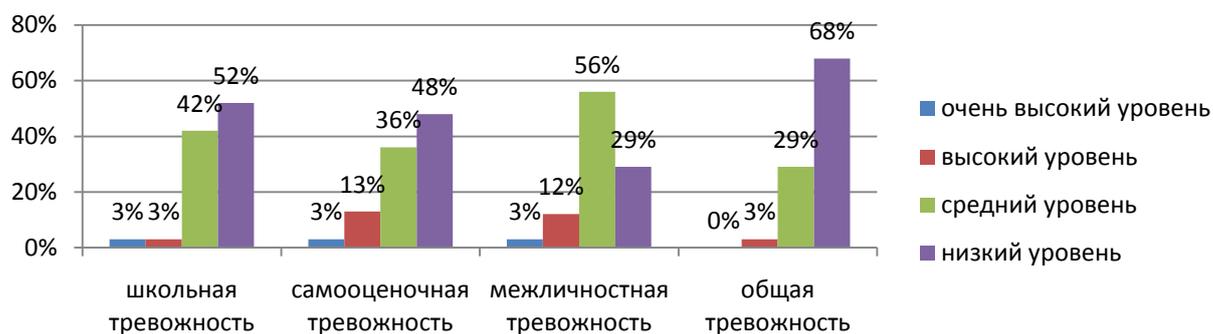


Рисунок 9 – Результаты повторной диагностики подростков по «Методике личностной тревожности»

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики, можем отметить, что после проведения коррекционных занятий по шкале «Школьная тревожность» 3 % испытуемых обладают очень высоким уровнем тревожности, при первичном обследовании очень высокий показатель по данной шкале имели 14 % подростков. Высокий уровень школьной тревожности наблюдается у 3 % респондентов, а при первичной диагностике 24 % подростков обладали высоким уровнем школьной тревожности. Средним уровнем тревожности обладают 42 % испытуемых, когда при первичной диагностике 36 % подростков обладали средним уровнем тревожности. Низким уровнем тревожности обладают 52 % подростков, а при первичной диагностике 56 % испытуемых обладали низким уровнем тревожности.

Мы также выяснили, что после проведения тренинговой работы по шкале «Самооценочная тревожность» 3 % испытуемых обладают очень высоким уровнем тревожности, при первичном обследовании очень высокий показатель по данной шкале имели 10 % подростков. Высокий уровень школьной тревожности наблюдается у 13 %, а при первичной диагностике 16 % подростков обладали высоким уровнем школьной тревожности. Средним уровнем тревожности обладают 36 % испытуемых, когда при первичной диагностике 56 % подростков обладали средним уровнем тревожности. Низким

уровнем тревожности обладают 48 % подростков, а при первичной диагностике 16 % испытуемых обладали низким уровнем тревожности.

Проанализировав результаты по шкале «Межличностная тревожность» мы можем отметить, что после проведения тренинговой работы для 3 % испытуемых характерен очень высокий уровень тревожности, при первичном обследовании очень высокий показатель по данной шкале имели 6 % подростков. Высокий уровень школьной тревожности наблюдается у 12 %, а при первичной диагностике 23 % подростков обладали высоким уровнем школьной тревожности. Средним уровнем тревожности обладают 56 % испытуемых, когда при первичной диагностике 44 % подростков обладали средним уровнем тревожности. Низким уровнем тревожности обладают 29 % подростков, а при первичной диагностике 23 % испытуемых обладали низким уровнем школьной тревожности.

Анализируя результаты по шкале «Общая тревожность» можем отметить, что после проведения коррекционной работы подростков с очень высоким уровнем общей тревожности как при первичной, так и при повторной диагностике выявлено не было. Высокий уровень общей тревожности наблюдается у 3 %, а при первичной диагностике 7 % подростков обладали высоким уровнем общей тревожности. Средним уровнем тревожности обладают 29 % испытуемых, когда при первичной диагностике 27 % подростков обладали средним уровнем общей тревожности. Низким уровнем тревожности обладают 68 % подростков, а при первичной диагностике 66 % испытуемых обладали низким уровнем тревожности.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что наблюдается положительная динамика показателей по отдельным шкалам методики. Уменьшился показатель школьной тревожности у 32 % испытуемых. У 14 % подростков уменьшился уровень межличностной тревожности. По остальным шкалам значительных изменений не выявлено.

Таким образом, проведя сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики подростков, мы можем сделать вывод о том, что

по всем методикам наблюдается положительная динамика показателей. Следовательно, мы можем заключить, что проведенная нами коррекционная работа способствовала снижению уровня тревожности у подростков и их склонности к девиантному поведению.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Девиантное поведение подростков является одной из самых сложных и в то же время самых распространенных проблем нашего общества.

Анализ литературных источников показал, что девиантным считается поведение, которое не соответствует официально установленным социальным нормам и ролям, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности. Авторы, рассматривающие девиантное поведение, называют множество причин, способствующих его формированию, особо отмечая, что подростковый возраст в связи с его кризисностью может способствовать возникновению девиантного поведения. На сегодняшний день значительно возросло количество тревожных подростков, которые отличаются чрезмерным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности в первую очередь связано с неудовлетворением возрастных потребностей подростка.

Понятием «тревожность» большая часть психологов обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Существуют различные подходы к определению типов, видов и разновидностей тревожности. Выделяют уровни тревожности, которые определяют как адаптивные способности индивида, так и его реакции на те, или иные события и явления жизни.

В ходе проведенного нами первичного диагностического исследования было выявлено, что некоторые тревожные подростки склонны к девиантному поведению.

Исходя из полученных результатов диагностики, мы пришли к выводу о необходимости организации коррекционно работы с подростками. Нами была разработана и реализована коррекционная программа, направленная на коррекцию тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению.

После проведения тренинга было проведено повторное диагностическое обследование подростков и выполнен сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики подростков, мы выяснили, что после проведенной тренинговой работы число подростков с высоким уровнем тревожности и склонностью к девиантному поведению значительно уменьшилось. Следовательно, проведенная нами тренинговая работа является эффективной.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме, гипотеза исследования получила подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. – Москва : ПЕРСЭ, 2014. – 160 с.
2. Бердникова, А. П. Откуда берутся тревожные дети? Что делать с детской тревожностью? [Электронный ресурс] / А. П. Бердникова. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-10642/>
3. Вачков, И. В. Тревожность, тревога, страх: различение понятий / И. В. Вачков // Школьный психолог. – 2014. – № 8. – С. 7-8.
4. Змановская, Е. В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. – Москва : Академия, 2013. – 288 с.
5. Иванов, В. Н. Девиантное поведение: причины и масштабы / В. Н. Иванов // Социально-политический журнал. – 2015. – № 2. – С. 47-53.
6. Карпенко, Л. А. Тревожность // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Творговой. – Москва : ПЕРСЭ, 2015. – 416 с.
7. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – Москва : Юрайт, 2014. – 160 с.
8. Клепач, Ю. В. Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 [Электронный ресурс] / Клепач Юлия Владимировна. – Воронеж, 2012. – 230 с. – Режим доступа: <http://www.dslib.net/>
9. Колесникова, Г. И. Девиантное поведение / Г. И. Колесникова, А. Б. Котова, А. И. Петрулевич. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 128 с.
10. Кон, И. С. Психология ранней юности [Электронный ресурс] / И. С. Кон. – Режим доступа: <http://www/koob.ru>
11. Кузнецова, О. В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 [Электронный ресурс] / Кузнецова Оксана Владимировна. – Москва, 2013. – 26 с. – Режим доступа: <http://www.dslib.net/>

12. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Электронный ресурс] / А. Е. Личко. – Режим доступа: <http://lutim.narod.ru/>
13. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 176 с.
14. Лютова, Е. К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Москва : «Новая строка», 2014. – 182 с.
15. Макшанцева, Л. В. Тревожность и возможности её снижения у детей / Л. В. Макшанцева, Л. В. Кузьмин // Психологическая наука и образование. – 2015. – № 2. – С. 19-25.
16. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. – Москва : Издательский дом «Городец», 2016. – 392 с.
17. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
18. Невский, И. А. Подростки группы риска в школе: монография / И. А. Невский. – Москва : Издательский дом «Городец», 2011. – 112 с.
19. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва : Академия, 2013. – 448 с.
20. Перешеина, Н. В. Девиантный школьник: профилактика и коррекция отклонений / Н. В. Перешеина, М. Н. Заостровцева. – Москва : Сфера, 2016. – 192 с.
21. Петровский, А. В. Словарь. Общая психология // Энциклопедический словарь в шести томах. Т. 1. – Москва : ПЕРСЭ, 2015. – 251 с.
22. Погорелова, Е. И. Тревога как фактор развития личности: на примере преодоления экстремальных ситуаций: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 [Электронный ресурс] / Погорелова Елена Ивановна. – Ставрополь, 2012. – 25 с. – Режим доступа: <http://dissland.com/>
23. Прихожан, А. М. Виды тревожности [Электронный ресурс] / А. М. Прихожан. – Режим доступа: <http://studme.org/38948/psihologiya/>

24. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : МОДЭК, 2013. – 304 с.
25. Прялухина, А. В. Проблемы развития девиантной личности подростков / А. В. Прялухина, Л. Г. Лаптев // Человеческий капитал. – 2017. – № 3 (99). – С. 88-90.
26. Разживина, Н. В. Особенности личностных диспозиций подростков, склонных к девиантному поведению, в условиях общеобразовательной школы / Н. В. Разживина // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2013. – № 11/3. – С. 41-44.
27. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 624 с.
28. Раттер, М. Помощь трудным детям / М. Раттер. – Москва : Прогресс, 2014. – 424 с.
29. Реан, А. А. Психология детства / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2013. – 368 с.
30. Сирота, Н. А. Коппинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Санкт-Петербург : ПНИИ им. В.М. Бехтерева. – 2011. – №1. – С. 63-75.
31. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: хрестоматия / сост. В. М. Астапов. – Санкт-Петербург : ПЕРСЭ, 2015. – 240 с.
32. Степанов, В. Г. Психология трудных школьников / В. Г. Степанов. – Москва : Академия, 2011. – 336 с.
33. Тарханова, И. Ю. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация / И. Ю. Тарханова, М. А. Ковальчук – Москва : Владос-Пресс, 2015. – 288 с.
34. Толстых, Н. Н. Психология сиротства [Электронный ресурс] / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 400 с. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/>

35. Фетискин, Н. П. Психология девиантного поведения: диагностика и методы профилактики / Н. П. Фетискин. – Москва : Сфера, 2013. – 331 с.
36. Харрис, Т. Детская тревожность [Электронный ресурс] / Т. Харрис. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/>
37. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – Москва : «Канон Плюс», 2012. – 208 с.
38. Худик, В. А. Клинико-психологическая характеристика детей и подростков с отклоняющимся поведением [Электронный ресурс] / В. А. Худик. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/>
39. Чеснокова, Т. Д. Изучение уровня тревожности школьников старшего подросткового возраста / Т. Д. Чеснокова, Е. А. Щеулова // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 9 . – С. 34-46.
40. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – Москва : ВЛАДОС. – 2013. – 123 с.
41. Швец, И. Г. Родительско-детские отношения как фактор формирования тревожности у старших дошкольников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 [Электронный ресурс] / Швец Ирина Геннадьевна. – Ярославль, 2012. – 181 с. – Режим доступа: <http://dissland.com/>
42. Шишова, Т. В. Застенчивый невидимка / Т. В. Шишова. – Москва : Сфера, 2014. – 95 с.
43. Шмаков, В. М. О психоаналитической теории личности З. Фрейда и периодизации психического развития [Электронный ресурс] / В. М. Шмаков. – Режим доступа: <http://www.oppl-ural.ru/node>
44. Юсина, И. А. Взаимосвязь личностных факторов с социальным статусом подростков [Электронный ресурс] / И. А. Юсина. – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/teenager/>
45. Юсина, И. А. Тревожность школьников [Электронный ресурс] / И. А. Юсина. – Режим доступа: <http://studbooks.net/696080/psihologiya/>

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А**

### **Программа коррекции тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению**

На сегодняшний день значительно увеличилось число тревожных детей, отличающихся чрезмерным беспокойством, нерешительностью, эмоциональной изменчивостью. Наиболее острые динамические характеристики эта проблема приобретает в подростковом возрасте. В первую очередь это связано с некоторыми психологическими особенностями подростков, из-за которых тревожность может зафиксироваться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление подростков к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности способствуют развитию тревожности. Подросток часто попадает в ситуацию дискомфорта, со временем он начинает реагировать на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время возникает потребность в создании специальной коррекционно-развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста.

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на снижение уровня тревожности, на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

**Цель программы:** создание условий для снижения тревожности у подростков.

**Основные задачи:**

- коррекция тревожности у подростков;
- развитие у подростков умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- уменьшение самооценочной тревожности.

**Форма проведения:** коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга.

**Методы и техники:**

- психогимнастика;
- рисуночная терапия;
- дыхательная терапия;
- моделирование образов поведения;
- игры и упражнения, позволяющие преодолеть тревожность.

**Принципы:**

- Принцип единства диагностики и коррекции;
- Принцип системности;
- Принцип коррекции "сверху вниз";
- Сочетание игровой и коррекционно - развивающих видов деятельности.

1. Вводная часть направлена на знакомство и создание положительно-эмоционального фона.

Ритуалы приветствия-прощания является важным элементом работы с группой, позволяющим спланировать, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

Далее следует «разминка», целью которой является повышение уровня активности в группе, воздействие на эмоциональное состояние.

2. Основная часть занятия представляет собой совокупность упражнений, направленных на решение задач данной программы.

3. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Данная коррекционная программа направлена на коррекцию тревожности у подростков. А также на обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения. Программа предназначена для детей 11-12 лет.

В целом цикл занятий состоит из 15 встреч, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 40-45 минут.

Требования к реализации программы: наличие просторного помещения, оснащенное стульями и столами, где можно свободно передвигаться и проводить различные упражнения.

### ЗАНЯТИЕ № 1

Цель: знакомство участников группы.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, краски, ватман, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут

#### Упражнение 1. «Запомни и повтори».

Цель: знакомство детей в группе, развитие уверенности, значимости в коллективе.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-6 минут.

Инструкция: Все дети по очереди называют свое имя и имена всех кто называл свое имя до этого. При этом дети следят за правильностью повторения всех имен.

#### Упражнение 2. «Корпоративный стандарт».

Цель: знакомство участников друг с другом, создание доверительной атмосферы.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5 - 6 минут.

Инструкция: Участникам предлагается закончить два предложения:

«Многие знают, что я...»

Но мало кто знает, что я...».

#### Упражнение 3. «Рисунок имени».

Цель: содействие повышению самоуважения детей.

Оборудование и материалы: альбомные листы, карандаши, краски.

Время проведения: 10 минут

Инструкция: каждый ребенок представляет, что он стал известным человеком. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют на листах рядом с красиво написанным именем.

#### Упражнение 4. «Соглашения».

Цель: установление правил работы в группе.

Оборудование и материалы: ватман, карандаши, краски.

Время проведения: 10-15 минут.

Инструкция: Участникам предлагается написать правила группы. Группой составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать.

#### Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

## ЗАНЯТИЕ № 2

Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, карандаши, пустая емкость с крышкой, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

### Упражнение 1. «Беседа».

Цель: знакомство с понятием «тревожность».

Время проведения: 10 минут.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Инструкция: проводится беседа с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров. Затем дети рассказывают, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

### Упражнение 2. «Дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-8 минут.

Инструкция: детям рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения.

( Например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.) Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

### Упражнение 3. «Рисование своего страха и других эмоций».

Цель: преодоление негативных переживаний.

Оборудование и материалы: бумага, карандаши, краски.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Детям предлагается нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать рисунки и выбросить в корзину для мусора.

### Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

## ЗАНЯТИЕ № 3

Цель: развитие способности слаженной работы в группе.

Материалы и оборудование: воздушные шары по количеству участников, альбомные листы, карандаши, краски, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

### Упражнение 1. «Печатная машинка».

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развития эмпатии.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Психолог предлагает: “Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в группе. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывок от хорошо известной вам песни или стихотворения. Например, “В лесу родилась елочка”. Каждый по очереди производит по одной букве слова (“ В – л – е – с – у ...”). В конце слова – все встают, на знак препинания - топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши».

Упражнение 2. «Гусеница».

Цель: развитие групповой сплоченности.

Оборудование и материалы: воздушные шары по количеству участников.

Время проведения: 5-6 минут.

Инструкция: дети строятся цепочкой, руки кладут на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажимают воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, дети должны пройти по определенному маршруту».

Упражнение 3 «Части моего «Я».

Цель: осознание и проговаривание своих трудностей, снятие напряжения.

Оборудование и материалы: бумага, карандаши, краски.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: детям предлагается вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я».

После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.

Упражнение 4 «Мои трудности».

Цель: вербализация собственных трудностей, развитие доверия друг к другу.

Оборудование и материалы: альбомные листы, карандаши, краски.

Время проведения: 10-12 минут.

Инструкция: детям предлагается вспомнить, что им трудно в жизни и нарисовать свои трудности с помощью символов, чучел и т.д. После обсуждаются рисунки, и участники группы дают советы по их преодолению.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

#### ЗАНЯТИЕ № 4

Цель: осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям.

Материалы и оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, краски, ручки, пластилин, повязка на глаза, музыкальное сопровождение, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

Упражнение 1. «Изобрази предмет»

Цель: создание рабочего настроения, обращение к школьным заботам.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-6 минут.

Инструкция: детям нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет изображает участник.

#### Упражнение 2. «Фигура монстра».

Цель: снятие страха перед школой.

Оборудование и материалы: пластилин.

Время проведения: 10-12 минут.

Инструкция: детям предлагается вспомнить, что больше всего тревожит в школе каждого участника. Какие ситуации, задания, люди их беспокоят. Далее, предлагается вылепить эту тревогу. Причем, не саму ситуацию, а те чувства, которые беспокоят в этой ситуации. На что похожи эти чувства, с чем или с кем ассоциируются. (Дети лепят тревогу). После каждый рассказывает про свои беспокойства и соединяет их вместе с другими, чтобы получился монстр.

Каждая группа представляет своего монстра, рассказывает, как он появился и из чего состоит, сочиняет страшилку, но в кульминации должно случиться что-то приятное, смешное, а может даже он станет чем-то полезным.

#### Упражнение 3 «Слепой танец».

Цель: развитие чувства уверенности, доверия друг к другу, снятие мышечного напряжения.

Оборудование и материалы: повязка на глаза, музыкальное сопровождение.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: дети разбиваются на пары. Один из пары получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". После этого пары берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Затем пары меняются ролями.

#### Упражнение 4. «Свечки на торте».

Цель: преодоление негативных эмоций.

Материалы и оборудования: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: детям дается следующая инструкция: «Давайте притворимся, что мы свечки на торте. Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Сначала мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки, как свечки. А теперь солнце припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у», — и вы снова становитесь стройными и прямыми».

#### Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

### ЗАНЯТИЕ № 5

Цель: обеспечение эмоционального комфорта.

Оборудование и материалы: волшебная палочка, мягкая игрушка.

Время проведения: 40 – 45 минут.

#### Упражнение 1. «Сосулька»

Цель: снятие излишнего мышечного напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-6 минут.

Инструкция: детям предлагается встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что каждый из них — сосулька или мороженое. Напрячь все мышцы тела. Запомнить эти ощущения. Замереть в этой позе на 1–2 минуты. Затем представить, что под действием солнышка ни начинают медленно таять. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.»

#### Упражнение 2 «Маска гнева».

Цель: расслабление мышц лица.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-6 минут.

Инструкция: нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

#### Упражнение 3 «Зайки и слоники».

Цель: повышение самооценки.

Оборудование и материалы: просторное помещение.

Время проведения: 10-11 минут.

Инструкция: Психолог предлагает следующее: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

#### Упражнение 4. «Волшебная палочка».

Цель: развитие навыков общения и группового сплочения.

Оборудование и материалы: «волшебная» палочка.

Время проведения: 10-12 мину.

Инструкция: Детям предлагается сесть, образуя круг, и посмотреть на волшебную палочку, которую держит психолог. После он сообщает, что право говорить получит только тот ребенок, у которого в руках будет находиться волшебная палочка. Все остальные должны будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Условие будет следующее: каждый, кто держит волшебную палочку, должен рассказать всем, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе или за последние дни. Когда рассказчик закончит, он сам решит, кому передать палочку дальше.

Другие возможные вопросы:

— Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным?

— Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?

— Было ли на прошлой неделе что-нибудь, что ты делал действительно с удовольствием?

Необходимо следить за тем, чтобы каждый ребенок получил слово.

#### Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

### ЗАНЯТИЕ № 6

Цель: развитие умения владеть собой в критических ситуациях.

Материалы и оборудования: мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

#### Упражнение 1. «Благодарность без слов».

Цель: формирование осознанного отношения к своей личности и своим чувствам.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 7-8 минут.

Инструкция: Участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

- что чувствовал, выполняя это упражнение;

- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

Понятно ли было, какое чувство изображал партнер.

#### Упражнение 2. «Путешествие на облаке».

Цель: расслабление мышечного и напряжения в теле.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-8 минут.

Инструкция: Детям предлагается удобно сесть и закрыть глаза. Два-три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть...

Затем психолог говорит: «Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Наше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть наше облако перенесет ас сейчас в такое место, где каждый из вас будет счастлив.

Постарайтесь мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет нас назад, на место в классе. Слезьте с облака, и поблагодари его за то, что оно так хорошо вас покатило... Теперь наблюдайте, как оно медленно растет в воздухе... Потянитесь, выпрямитесь и снова будете бодрыми и внимательными»

#### Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 8 - 9 минут.

Инструкция: Дети становятся в исходное положении стоя или сидя делают полный вдох. Затем, задержав дыхание, воображают круг и медленно выдыхают в него. Этот прием повторяют четыре раза. После этого вновь вдыхают, воображают треугольник и выдыхают в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдыхают в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

#### Упражнение 4. «Очистительное дыхание со звуком «Ха»

Цель: снятие нервного напряжения, освобождение от ощущения внутреннего беспокойства.

Материалы и оборудование: Просторное помещение.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь - горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

#### Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

### ЗАНЯТИЕ № 7

Цель: снижение тревожности, связанной с самооценкой.

Материалы и оборудование: листочки, альбомные листы.

Время проведения: 40-45 минут.

#### Упражнение 1. «Список черт»

Цель: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: ручки, альбомные листы.

Время проведения: 6-7 минут.

Инструкция: Дети пишут на листочках свои положительные (в одну колонку) и отрицательные (в другую колонку) качества. Затем часть листка с отрицательными качествами отрывается и выбрасывается, а положительные качества складываются в общую кучу в центре круга. Психолог по очереди вытаскивает эти половинки и зачитывает их. Дети должны догадаться, о ком идет речь.

#### Упражнение 2. «Список проблем»

Цель: снижение уровня тревожности.

Материалы и оборудование: ручки, листочки.

Время проведения: 7-8 минут.

Инструкция: Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем психолог по очереди вытаскивает листочки и зачитывает проблемы. Любой желающий высказывается об этой проблеме по следующему плану:

- Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства...
- Я бы решил эту проблему так:...

Обсуждение: Услышали ли вы ответ на свою записку?

#### Упражнение 3. «Дыра безвременья»

Цель: актуализация личностных ценностей.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-6 минут.

Инструкция: Необходимо представить, что наша планета попала в черную космическую дыру. Это необходимо было для того, чтобы очистить ее от всего плохого. Поэтому с земли исчезло на 100 лет все живое. Оно потом все вернется. Но мы должны сохранить свою душу, воплотив ее в любой воображаемый нами неодушевленный предмет. Его надо выбрать со вкусом, чтобы сохранить в нем все свои ценности, чаяния, надежды, все свои лучшие качества. Именно это позволит нам вернуться через столетие на очищенную от скверны землю.

Вообразите этот предмет, опишите его. Тексты авторами не подписываются.

Тренер собирает описания предметов и зачитывает тексты. Группа анализирует предметы, охарактеризованные в письмах, и старается угадать, о ком идет речь.

#### Упражнение 4. «Кто похвалит себя лучше всех»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 8-9 минут.

Инструкция: Каждый говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях. Группа хором заключает: «Молодец!»

#### Упражнение 5. «Дополнение предложений» (Я могу...).

Цель: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: ручки, альбомные листы.

Время проведения: 9-10 минут.

Инструкция: Каждому ребенку предлагается вспомнить, что у него лучше всего получается. Записать это на листе бумаги. Записанное зачитывается детьми по желанию.

- *Я могу прекрасно...*
- *Я могу чудесно...*
- *Я умею очень хорошо...*
- *Я делаю великолепно...*
- *Я могу лучше всех...*
- *Я могу хорошо...*

#### Упражнение 6. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

### ЗАНЯТИЕ № 8

Цель: содействие развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения.

Материалы и оборудование: салфетки, фломастеры, бумага, карандаши.

Время проведения: 40 - 45 минут.

#### Упражнение 1. «Вот какой Я».

Цель: снятие напряжения в группе.

Оборудование и материалы: салфетки.

Время проведения: 9-10 минут.

Инструкция: Участники тренинга получают салфетки (можно разного цвета). Детям предлагается разорвать салфетки на несколько частей. Каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная.

### Упражнение 2. «Я хороший, я пригожий, а вы?»

Цель: способствовать концентрации внимания на положительных сторонах личности.  
Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.  
Время проведения: 10-12 минут.

Инструкция: Перед началом нужно расставить стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг против друга. Когда все займут места, ведущий тренинга называет тему беседы. Дети, сидящие друг против друга, начинают вести диалог на эту тему между собой. На диалог отводится определенное время (2 минуты), а когда это время истечет, ребята, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, в результате этого они окажутся уже напротив других участников тренинга. Упражнение продолжается пока все не дети не побывают в паре с каждым участником.

### Упражнение 3. «Рисунок Я».

Цель: создание собственного образа с помощью изобразительных средств.  
Оборудование и материалы: фломастеры, карандаши, альбомные листы.  
Время проведения: 9-10 минут.

Инструкция: Детям предлагается нарисовать образ своего Я. Рисовать можно все что угодно, с чем дети ассоциируют, связывают, сравнивают себя, свое жизненное состояние, свою натуру.

### Упражнение 4. «Спонтанная самопрезентация».

Цель: содействие развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения.

Оборудование и материалы: стул.  
Время проведения: 7-8 минут.

Инструкция: Участники берут большой листок бумаги, пишут речь про себя. В речи описывают свои успехи, свои хорошие качества, свои «подвиги» и хорошие поступки. После, по очереди выходят в центр, и в виде презентации, рассказывают о себе, дополняя речь похвалой себя.

### Упражнение 5. «Подарок».

Цель: завершение занятия, рефлексия.  
Оборудование и материалы: стулья.  
Время проведения: 5 минут.

Инструкция: Каждому участнику предлагается сказать, что бы он хотел подарить группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения – более сплочёнными. Каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

### ЗАНЯТИЕ № 9

Цель: содействие повышению самооценки.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, карточки, мягкая игрушка, запись спокойной музыки.

Время проведения: 40-45 минут.

### Занятие 1. «Ослиная шкура».

Цель: повышение самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.  
Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требует.  
Время проведения: 8-10 минут.

Инструкция: Психолог говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задание дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и

смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

#### Упражнение 2. «Похвалики».

Цель: повышение самооценки и значимости учащегося в коллективе.

Оборудование и материалы: карточки.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенка должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, психолог может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

#### Упражнение 3. «Самого себя любить».

Цель: содействие обучению детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Материалы и оборудование: лист бумаги для каждого участника, карандаши, Запись спокойной музыки.

Время проведения: 12-15 минут.

Инструкция: Детям дается следующая инструкция: «Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой.

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо

стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

По завершении этой фантазии все дети хором произносят фразу – подтверждение «Я люблю себя!» У учащихся спрашивается, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

#### Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

#### ЗАНЯТИЕ № 10

Цель: развитие навыков принятия оценки со стороны.

Материалы и оборудование: карточки с изображением квадрата, прямоугольника, треугольника, круга, зигзага; бумага, ручки, таблицы «психологические свойства» по количеству участников; свисток.

Время проведения: 40-45 минут

#### Упражнение 1. «построение круга».

Цель: совершенствование навыков невербального общения.

Материалы и оборудование: Свисток.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Участники закрывают глаза и начинают хаотично ходить по комнате, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы. По свистку ведущего все останавливаются в тех положениях, в которых их застал сигнал, после чего стараются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, допустимо трогать друг друга руками. по сигналу ведущего все открывают глаза и оценивают, насколько им удалось выполнить задание.

#### Упражнение 2. «Квадратный или круглый?»

Цель: формирование представлений о том, что каждое свойство характера можно представить в положительном и отрицательном свете.

Материалы и оборудование: карточки с изображениями квадрата, прямоугольника, треугольника, круга и зигзага, бумага, ручки.

Время проведения: 10-15 минут.

Инструкция: сихолог закрепляет карточки на доске и предлагает выбрать ту фигуру, в отношении которой они могут сказать: « Это-я!».

Из оставшихся четырех фигур нужно выбрать следующую по привлекательности и записать ее под номером два. Так нужно пронумеровать все пять фигур, основываясь на первом душевном предпочтении.

Далее зачитывается психологические характеристики людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. Причем наиболее применимы характеристики под №1 и №2. Что касается фигуры, оставшейся на последнем месте, - это отвергаемые психологические свойства.

Фигура.	Положительные психологические свойства.	Отрицательные психологические свойства.
Квадрат.	Организованный, внимательный к деталям, трудолюбивый, благоразумный, эрудированный, упорный, настойчивый, твердый в решениях, терпеливый, бережливый.	Дотошный, мелочный, трудоголик, отчужденный, излишне осторожный, не очень богатая фантазия, упрямый, затягивающий решения, скупой.
Треугольник.	Лидер, принимающий решения на себя, решительный, сконцентрированный на целях, конкурентный, нацеленный на победу, уверенный в себе, энергичный.	Эгоистичный, категоричный, не терпящий возражений, нетерпеливый, прерывает других, коварный, хитрый, ориентированный на статус и карьеру, неустойчивый.
Прямоугольник.	Возбужденный, активный, любознательный, легко усваивающий все новое, чувствительный, без лишних эмоций, смелый.	Напряженный, в состоянии замешательства, непоследовательный, непостоянный, легковверный, внушаемый, эмоционально неустойчивый, с низкой самооценкой.
Круг.	Дружелюбный, доброжелательный, заботливый, поддерживающий, преданный, сочувствующий, великодушный, щедрый, способен удержать других, доверчивый, спокойный, способный к самопознанию, бесконфликтный.	Играющий на чувствах других людей, легковверный, ленивый, не очень стремится к достижениям, нерешительный, нетребовательный, уступающий, беспечный, навязчивый, болтливый, склонный к самообвинению, расточительный.
Зигзаг.	Имеющий творческий подход к жизни, мечтательный, направленный в будущее, интуитивный, остроумный, экспрессивный, прямой, стремящийся к новизне, восторженный, воодушевленный.	Неорганизованный, непрактичны, нерешительный, нелогичный, непоследовательный, несдержанный, непостоянный в отношениях, наивный.

### Упражнение 3. «Презентация».

Цель: развитие способности находить у окружающих положительные качества.

Материалы и оборудование: альбомные листы, ручки.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Ребята просят разбиться на пары по собственному выбору. Им предстоит «презентовать» своего партнера. На подготовку дается 5 минут. Затем каждая пара «презентует» друг друга.

### Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

## ЗАНЯТИЕ № 11

Цель: обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью упражнений.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, куклы.

Время проведения: 40-45 минут.

### Упражнение 1. «Корабль и ветер».

Цель: содействие настрою группы на рабочий лад.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Детям дается следующая инструкция: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю, ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

### Упражнение 2. «Шалтай-Болтай».

Цель: расслабление мышц рук, спины и груди.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-8 минут.

Инструкция: Детям предлагается поставить маленький спектакль:

- Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тела вниз».

### Упражнение 3. «Дыхание».

Цель: снятие напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-10 минут.

Инструкция: Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

### Упражнение 4. «Ролевая игра».

Цель: повышение уверенности в себе, сплочение.

Оборудование и материалы: куклы.

Время проведения: 10-15 минут.

Инструкция: Ребятам предлагается проиграть какую-либо ситуацию с помощью кукол. Например, первая кукла – «строгий учитель», а вторая – ребенок. Это поможет детям выразить свои эмоции безопасным способом и выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

### Упражнение 5. «Насос и мяч».

Цель: расслабление максимального количества мышц тела.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 10-13 минут.

Инструкция: Ребята должны разбиться на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не

наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. «Затем играющие меняются ролями».

#### Упражнение 6. «Рисунок на свободную тему».

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

Оборудование и материалы: альбомные листы, карандаши.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Детям предлагается нарисовать рисунок на свободную тему.

#### ЗАНЯТИЕ № 12

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликта, и способами их разрешения.

Материалы и оборудование: несколько газет, мелок.

Время проведения. 40-45 минут.

#### Упражнение 1. «Детский бокс».

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения. 10 минут.

Инструкция: Дети должны разбиться на пары и встать напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Затем детям дается следующая инструкция: «сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному и т.д. 4 пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду».

#### Упражнение 2. «Разговор с собой».

Цель: развитие навыков анализа поведения.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения. 10 минут.

Инструкция. Ребятам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущего упражнения. Что они могут сказать сами себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть чувствовали ли они обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения?

#### Упражнение 3. Мозговой штурм «что такое конфликт?»

Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Ребятам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт».

По окончании краткой информационной справки подростков просят вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?

#### Упражнение 4. «Выключаем робота».

Цель: развитие навыков регуляции автоматических реакций на ситуации.

Материалы и оборудование: карточки с вводными ситуациями.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Ведущий: «известно, что любую машину или аппарат можно включить или выключить пусковой кнопкой. А можно ли выключить человека, когда он реагирует на ситуацию механически, абсолютно не раздумывая? Автоматическую реакцию можно

описать как механическое поведение, обычно основанное на одной – единственной точке зрения, как неспособность принимать чужое мнение, желание выиграть любой ценой. Неумение многих людей остановить реакцию и начать ответные действия – причина большинства проблем во взаимоотношениях».

Группа делится на подгруппы по 3 человек. Каждой группе дается вводная ситуация и характер реагирования на нее.

(пробная карточка.) Сверстники извратили ваше имя, получилось обидное прозвище. Чувства: обида, злость, желание прекратить издевательства. Реакция: агрессивное наступление на обидчиков, обзывания, угрозы.
Вас «поставили», а вы совершенно не причем. Чувства? Реакция?
Вы потратили деньги, данные родителям на хозяйственные покупки, на собственные нужды. Родители подозревают, что вы потратили их на игровые автоматы. Чувства? Реакция?
На вас «сорвался» педагог. Чувства? Реакция?
Вам наступили на ногу в автобусе. Чувства? Реакция?

Группы по очереди представляют ситуацию, чувства, автоматическую реакцию и управляемую реакцию.

#### Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

#### ЗАНЯТИЕ № 13

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: иллюстрация, карандаши, альбомные листы, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

#### Упражнение 1. «Аукцион».

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

#### Упражнение 2. «Мусорное ведро»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-8 минут.

Инструкция: Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

#### Упражнение 3. «Сад чувств».

Цель: восстановление внутреннего равновесия.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 10-12 минут.

Инструкция: Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала каждый ребенок расскажет о своей ситуации, каждая ситуация записывается на доске. Во второй части занятия обсуждается список и предлагаются варианты, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

#### Занятие 4. «Рисуем чувства».

Цель: развитие умения выражать свои чувства.

Оборудование и материалы: альбомные листы, карандаши.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Учащиеся сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

#### Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

#### ЗАНЯТИЕ № 14

Цель: развитие навыков общения и уверенного поведения.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут.

### Задание 1. «Три портрета».

Цель: создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование и материалы: альбомные листы, карандаши.

Время проведения: 7-10 минут.

Инструкция: Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

### Упражнение 2. «Я – Алла Пугачева».

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

### Упражнение 3. «А кроме того...»

Цель: создание условий для снижения тревожности .

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-8 минут.

Инструкция: Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минут

### Упражнение 4. «Спасибо за прекрасный день».

Цель: развитие качества умения благодарить и выражать дружеские чувства.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 8-10 минут.

Инструкция: Дети стоят в кругу. Сейчас один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Последний участник замыкает круг и завершает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

### ЗАНЯТИЕ № 15

Цель: отработка и закрепление достигнутых на предыдущих занятиях навыков и состояний.

Материалы и оборудование:

Время проведения: 40-45 минут.

#### Упражнение 1. «Беседа».

Цель: обобщение полученного опыта.

Оборудование и материалы: Специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (что такое тревожность, способы избавления от внезапно возникшей тревоги и беспокойства и т. д.)

#### Упражнение 2. «Очистительное дыхание».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

#### Упражнение 3. «Водопад».

Цель: повышение душевного равновесия.

Оборудование и материалы: Альбомные листы, карандаши.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.....

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами.... (30 секунд)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

#### Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: подведение итогов занятия.

Оборудование и материалы: ватман, ручка.

Время проведения: 10-15 мин.

Инструкция: На листе ватмана в середине круга пишется название тренинга.

Отводятся четыре луча. Группе предлагаются написать:

- что у меня лучше всего получилось,
- что я сегодня узнал нового,
- что мне больше всего понравилось в упражнениях,
- что я могу сделать еще лучше?

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Результаты повторного диагностического обследования подростков

Таблица 4 – Результаты повторной диагностики подростков по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» (авт. А.Н. Орел)

№ п/п	Имя испытуемого	Шкалы опросника						
		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
1.	Роман	1	1	10	6	10	6	7
2.	Евгений	15	12	4	15	8	7	6
3.	Костя	2	3	12	9	14	7	1
4.	Руслан	3	4	1	5	6	8	7
5.	Саша	3	3	10	6	4	3	3
6.	Саша М.	1	2	12	1	7	3	10
7.	Дима	2	5	7	3	15	11	19
8.	Никита	4	3	11	16	10	7	3
9.	Денис	1	1	5	7	16	7	23
10.	Данил	12	3	2	5	6	5	8
11.	Илья	4	1	10	7	3	7	6
12.	Семен	2	3	1	18	13	4	20
13.	Михаил	4	4	12	2	8	5	8
14.	Артем	2	2	3	6	5	8	10
15.	Вика	3	6	10	18	17	3	3
16.	Полина	2	10	6	7	11	10	11
17.	Катя	8	1	5	4	8	6	3
18.	Татьяна	1	3	15	9	15	4	11
19.	Анна	4	1	6	16	4	1	9
20.	Мария	6	4	10	3	16	9	8
21.	Марина	2	2	8	6	8	4	12
22.	Вера М.	4	2	6	8	3	8	7
23.	Катя С.	1	2	7	6	15	7	11
24.	Диана	10	1	12	10	5	4	4
25.	София	4	4	4	7	2	4	10
26.	Наталья	2	3	11	15	18	3	3
27.	Катя О.	3	3	7	8	6	9	12
28.	Геля	1	1	18	12	12	2	13
29.	Дарья Г.	7	5	4	4	8	6	8
30.	Настя	7	2	6	17	3	6	10

Условные обозначения: шкала №1 – «Шкала установки на социально желательные ответы»; шкала №2 – «Шкала склонности к преодолению норм и правил»; шкала №3 – «Шкала склонности к аддиктивному поведению»; шкала №4 – «Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению»; шкала №5 – «Шкала склонности к агрессии и насилию»; шкала №6 – «Шкала волевого контроля эмоциональных реакций»; шкала №7 – «Шкала склонности к делинквентному поведению».

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала).  
 Низкий уровень- 23 чел. (75%)  
 Средний уровень – 5 чел. (14%)  
 Высокий уровень – 3 чел. (10%)
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.  
 Низкий уровень – 23 чел. (68%)

- Средний уровень – 4 чел. (12%)  
 Высокий уровень – 3 чел. (10%)
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.  
 Низкий уровень – 17 чел. (57%)  
 Средний уровень – 11 чел. (36%)  
 Высокий уровень – 2 чел. (7%)
  4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.  
 Низкий уровень – 22 чел. (72%)  
 Средний уровень не выявлен.  
 Высокий уровень – 8 чел. (28%)
  5. Шкала склонности к агрессии и насилию.  
 Низкий уровень – 20 чел. (68%)  
 Средний уровень – 6 чел. (20%)  
 Высокий уровень – 4 чел. (12%)
  6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.  
 Низкий уровень – 23 чел. (75%)  
 Средний уровень – 7 чел. (25%).  
 Высокий уровень не выявлен.
  7. Шкала склонности к деликвентному поведению.  
 Низкий уровень – 17 чел. (56%)  
 Средний уровень – 9 чел. (31%)  
 Высокий уровень – 4 чел. (13%)

Таблица 5 – Результаты повторной диагностики подростков по методике «Шкала СМАС»

№ п/п	Имя испытуемого	Количественный показатель	Стены	Уровень тревожности
1.	Вика	2	1	низкий
2.	Полина Г.	27	8	высокий
3.	Екатерина В.	28	8	высокий
4.	Татьяна Л.	4	2	низкий
5.	Белякова А.	20	6	средний
6.	Мария С.	28	8	высокий
7.	Мария П.	3	1	низкий
8.	Вера М.	12	4	средний
9.	Екатерина С.	7	2	низкий
10.	Диана Р.	16	5	средний
11.	София М.	9	3	средний
12.	Наталья Г.	20	6	средний
13.	Екатерина О.	19	6	средний
14.	Ангелина О	17	5	средний
15.	Дарья Г.	3	1	низкий
16.	Анастасия К.	13	4	средний
17.	Роман М.	14	5	средний
18.	Евгений К.	15	4	средний
19.	Константин Ф.	11	8	высокий
20.	Руслан Н.	24	2	низкий
21.	Александр Н.	3	2	низкий
22.	Александр М.	3	4	средний
23.	Дмитрий М.	13	3	средний
24.	Никита С.	8	7	высокий

№ п/п	Имя испытуемого	Количественный показатель	Стены	Уровень тревожности
25.	Денис Д.	22	2	низкий
26.	Данил К.	5	5	средний
27.	Илья К.	14	6	средний
28.	Семен П.	18	3	средний
29.	Михаил К.	7	3	средний
30.	Артем З.	9	3	средний

Низкий уровень - 7 чел. (24%)

Средний уровень – 16 чел. (54%)

Высокий уровень – 6 чел. (19%)

Таблица 6 – Результаты повторной диагностики подростков по «Методике личностной тревожности»

№ п/п	Имя испытуемого	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Общая тревожность	
		баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1.	Вика.	13	Высокий	8	Средний	13	Высокий	20	Низкий
2.	Полина Г.	2	Низкий	12	Высокий	12	Высокий	37	Средний
3.	Екатерина В.	6	Средний	10	Средний	8	Средний	13	Низкий
4.	Татьяна Л.	17	Высокий	17	Высокий	1	Низкий	31	Средний
5.	Белякова А.	4	Низкий	9	Средний	6	Средний	19	Низкий
6.	Мария С.	15	Высокий	5	Низкий	15	Высокий	36	Средний
7.	Мария П.	1	Низкий	7	Средний	10	Средний	26	Низкий
8.	Вера М.	18	Высокий	14	Высокий	4	Низкий	38	Средний
9.	Екатерина С.	7	Низкий	7	Средний	2	Низкий	15	Низкий
10.	Диана Р.	2	Низкий	19	Высокий	18	Высокий	47	Высокий
11.	София М.	9	Средний	6	Средний	9	Средний	13	Низкий
12.	Наталья Г.	6	Средний	6	Средний	4	Низкий	34	Средний
13.	Екатерина О.	14	Высокий	11	Высокий	17	Высокий	27	Низкий
14.	Ангелина О.	8	Средний	9	Средний	6	Средний	14	Низкий
15.	Дарья Г.	7	Средний	16	Высокий	5	Низкий	18	Низкий
16.	Анастасия К.	8	Средний	7	Средний	10	Средний	6	Низкий
17.	Роман М.	16	Высокий	1	Низкий	14	Высокий	43	Высокий
18.	Евгений К.	10	Высокий	6	Средний	8	Средний	13	Низкий
19.	Константин	3	Низкий	10	Средний	2	Низкий	24	Низкий
20.	Руслан Н.	16	Высокий	3	Низкий	7	Средний	6	Низкий
21.	Александр Н.	9	Средний	8	Средний	7	Средний	32	Средний
22.	Александр	5	Низкий	12	Средний	19	Высокий	13	Низкий
23.	Дмитрий М.	4	Низкий	8	Средний	13	Высокий	11	Низкий
24.	Денис Д.	10	Средний	4	Низкий	15	Высокий	31	Средний
25.	Данил К.	7	Средний	7	Средний	7	Средний	27	Низкий
26.	Илья К.	20	Высокий	15	Высокий	9	Средний	29	Низкий
27.	Семен П.	8	Средний	2	Низкий	6	Средний	16	Низкий
28.	Михаил К.	3	Низкий	10	Средний	12	Высокий	38	Средний
29.	Артем З.	8	Средний	7	Средний	10	Средний	13	Низкий

«Школьная тревожность»

Низкий уровень – 8 чел. (28%)

Средний уровень – 11 чел.(36 %)  
Высокий уровень – 7 чел. (24%)  
Очень высокий уровень – 4 чел. (14%)  
*«Самооценочная тревожность»*  
Низкий уровень – 5 чел. (17%)  
Средний уровень – 17 чел.(56 %)  
Высокий уровень – 5 чел. (17%)  
Очень высокий уровень – 3 чел. (10%)  
*«Межличностная тревожность»*  
Низкий уровень – 7 чел. (23%)  
Средний уровень – 13 чел.(44 %)  
Высокий уровень – 7 чел. (23%)  
Очень высокий уровень – 3 чел. (10%)  
*«Общая тревожность»*  
Низкий уровень – 20 чел. (66%)  
Средний уровень – 8 чел.(27 %)  
Высокий уровень – 2 чел. (7%)  
Очень высокий уровень не выявлен.