

ДЕТСКИЙ ФОНД «ВИКТОРИЯ»

**Е. В. Федосенко**

**СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ  
ДЕТЕЙ-СИРОТ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**Методическое пособие**

Москва  
2009

УДК 158  
ББК 88.4  
Ф33

*Рецензенты:*

*Н. В. Кузьмина*, член-корреспондент РАО, доктор психологических и педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой общей психологии и акмеологии Ковровской государственной технологической академии им. В. А. Дегтярева;  
*Л. Г. Чернышева*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой спортивных дисциплин Дальневосточного государственного гуманитарного университета

**Федосенко Е. В.**

**Ф33** Сопровождение профессионального самоопределения детей-сирот подросткового возраста: методическое пособие. — Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2009. — 151 с.

ISBN 978-5-9971-0023-0

Методическое пособие направлено на специалистов, работающих с воспитанниками детских учреждений для детей-сирот (педагогов, психологов, социальных педагогов). В нем рассматриваются теоретические основы сопровождения подростков в условиях этих учреждений, раскрывается система сопровождения профессионального самоопределения воспитанников: организационные условия, основные направления и методы работы.

УДК 158  
ББК 88.4

ISBN 978-5-9971-0023-0

© Детский фонд «Виктория», 2009  
© Институт педагогического образования РАО, 2009

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава I. Организация и содержание сопровождения профессионального самоопределения в детском учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей</b> .....	7
1.1. Теоретические основы психолого-педагогического сопровождения .....	7
1.2. Организация сопровождения профессионального самоопределения подростков в условиях детского учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей .....	9
<b>Глава II. Особенности подросткового возраста: основные проблемы и пути их решения в условиях детского учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей</b> .....	22
2.1. Самосознание подростка как основа профессионального самоопределения .....	22
2.2. Личностные особенности подростка: пути взаимодействия .....	27
2.3. Социализация и девиантное поведение — основные проблемы, препятствующие профессиональному самоопределению воспитанников .....	39

<b>Глава III. Качественная диагностика как фундамент сопровождения профессионального самоопределения подростков .....</b>	<b>50</b>
3.1. Организация диагностики в системе сопровождения.....	50
3.2. Общая диагностика личности подростка.....	55
3.3. Диагностика профессионального самоопределения подростков .....	57
3.4. Модульные структуры профессионального самоопределения подростков .....	63
<b>Глава IV. Практика сопровождения профессионального самоопределения подростков .....</b>	<b>76</b>
4.1. Методы сопровождения профессионального самоопределения .....	76
4.2. Программа сопровождения профессионального самоопределения подростков .....	89
<b>Список литературы.....</b>	<b>127</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>129</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Профессиональное самоопределение — это сложный и жизненно-важный процесс для любого подростка. На выбор профессии влияет множество факторов, но особенно ярко семья, совет родителей. Воспитанники детских учреждений для детей-сирот лишены подобной возможности, поэтому вся ответственность за поддержку подростка при выборе профессии ложится на специалистов детского учреждения, задача которых помочь ему адаптироваться к взрослой жизни, правильно выбрать путь, настроить его на дальнейшую грамотную жизнь. Таким образом, от нас с вами зависит жизнь подростка, его дальнейшее будущее!

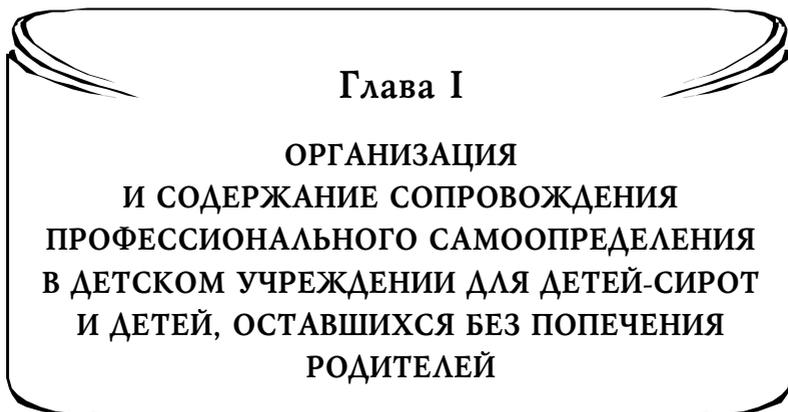
Существует масса программ, пособий, рекомендаций по профессиональному самоопределению. Однако эта проблема до сих пор встает очень остро. В данном методическом пособии предлагается несколько нестандартная система работы по профессиональному самоопределению — метод сопровождения.

В книге раскрывается содержание и организация сопровождения профессионального самоопределения в условиях детских учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Ключевой идеей здесь является развитие личности подростка-сироты, в связи с этим уделяется большое внимание трудностям подросткового возраста и способам их решения.

Пособие оснащено авторским диагностическим инструментарием, позволяющим не только оказать помощь в профессиональном самоопределении, но и помогающим определить с наиболее подходящими условиями и режимами будущей трудовой деятельности. Рассматриваются практические методы и предполагается программа сопровождения профессионального самоопределения.

Книга адресована специалистам, работающим с детьми-сиротами подросткового возраста, профконсультантам.





**Глава I**

**ОРГАНИЗАЦИЯ  
И СОДЕРЖАНИЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ  
В ДЕТСКОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ  
И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ**

В этой главе мы рассмотрим метод сопровождения и организацию сопровождения в детском учреждении для детей-сирот. Уделим внимание методам, формам и направлениям сопровождения профессионального самоопределения подростков.

**1.1. Теоретические основы  
психолого-педагогического сопровождения**

***Что такое сопровождение и зачем сопровождать?***

Рассмотрим, почему мы решили остановиться именно на термине «сопровождение профессионального самоопределения», а не «помощь, поддержка». Что же такое сопровождение?

В толковом словаре С.И. Ожегова дается следующая трактовка слова «сопровождать» — следовать рядом, вместе с кем-нибудь [24]. Именно «следовать рядом» и является ключевой идеей процесса сопровождения. Мы не навязываем помощь подростку, не предлагаем собственное видение проблемы, а

«следуем рядом», чтобы в сложный момент выбора профессии предоставить свою помощь, не дать оступить, так как от выбора профессиональной деятельности в большинстве своем зависит вся дальнейшая жизнь.

Метод сопровождения имеет достаточно большую и в то же время очень короткую историю. Более 200 лет в системе специального образования развивается модель взаимодействия специалистов разного профиля, взаимодействия, направленного на всестороннюю диагностику развития ребенка и создание коррекционно-развивающих программ. Но только 10—15 лет назад вместе с формированием гуманистических ориентаций в российской педагогике стала развиваться отечественная система сопровождения ребенка.

Концепция сопровождения как новая образовательная технология в нашей стране разработана Е. И. Казаковой в 1995—2001 гг. Исходным положением этой концепции стал системно-ориентационный подход, согласно которому развитие понимается как выбор и освоение субъектом развития (подростком) тех или иных инноваций. Каждая ситуация выбора может порождать множество вариантов решения, опосредованных некоторым ориентационным полем развития. Сопровождение может трактоваться как помощь подростку в формировании ориентационного поля, ответственность за действия в котором несет сам подросток.

Чтобы глубже проникнуться идеей сопровождения, необходимо остановиться на важнейшем положении системно-ориентационного подхода — опоре на внутренний потенциал развития подростка (ключевое положение — «педагогика успеха»), следовательно, на праве подростка самостоятельно совершать выбор и нести за него ответственность. Однако для осуществления права свободного выбора различных путей развития необходимо научить подростка выбирать, помочь ему разобраться в проблемной ситуации (в нашем случае — это профессиональное самоопределение), выработать план решения, сделать первые шаги. Исходя из этого, Е. И. Казакова под сопровождением понимает метод, обеспечивающий соз-

дание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора (Цит. по [20]). Таким образом, говоря упрощенно, сопровождение — это помощь субъекту в принятии решения в сложных ситуациях жизненного выбора. Одной из таких ключевых ситуаций является профессиональный выбор.

На вопрос «Что такое сопровождение?» мы ответили. На второй же вопрос: «Зачем сопровождать?», думаю, вы уже ответили сами, уважаемые читатели.

Таким образом, предполагаю, что у вас не осталось сомнений в необходимости именно *сопровождения* профессионального самоопределения подростков.



## 1.2. Организация сопровождения профессионального самоопределения подростков в условиях детского учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

### *Как сопровождать?*

Мы ответили на вопросы «Что такое сопровождение и зачем сопровождать»? Однако сам собой напрашивается следующий вопрос: «А как же это делать?»

Организация сопровождения профессионального самоопределения в детских учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, по многим аспектам является более сложным процессом и имеет свои особенности. В классическом варианте сопровождение представляет собой цепочку из трех основных звеньев: сам сопровождаемый, педагоги (воспитатели, администрация, психологи и т. п.) и родители (рис. 1).

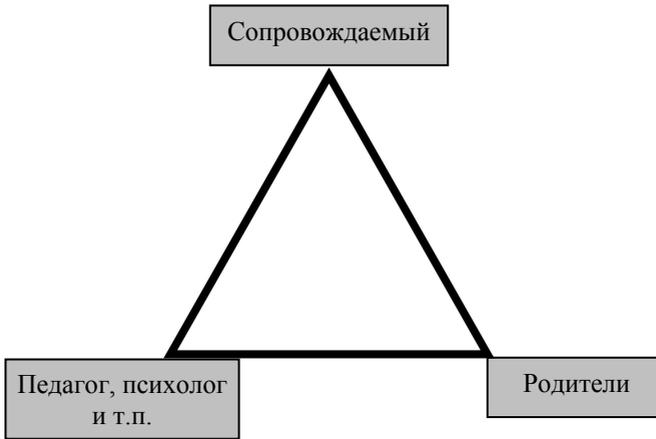


Рис. 1. Треугольник сопровождения

Причем родители являются основным транслятором микрокультурных ценностей (религиозных, этнических и т. п.), во многом определяют будущий выбор профессии подростка. В условиях же закрытого детского учреждения подросток лишается возможности следовать семейным традициям, впитывать домашние обычаи и порядки, возможности продлить профессиональную династию. Все это, безусловно, отрицательно сказывается на его профессиональном самоопределении. Хотя, с другой стороны, освобождает подростка от семейного давления и выбора профессии по настоянию родителей (как это часто бывает в семьях с авторитарным стилем воспитания). Подросток предстает перед нами как чистый лист, и именно в наших силах помочь ему сориентироваться в современном профессиональном мире.

### ***Основные «правила» сопровождения***

Сопровождение профессионального самоопределения станет эффективным только в том случае, если будут соблюдаться следующие тезисы.

1. Сопровождение профессионального самоопределения напрямую взаимосвязано с развитием личности. Только развитая, многогранная личность способна адекватно воспринимать информацию о профессии и впоследствии сделать свой выбор.

Развитие личности подростка, а также ее коррекция (при необходимости) может проводиться в четырех направлениях (рис. 2); более подробно мы остановимся на каждом направлении в следующей главе.

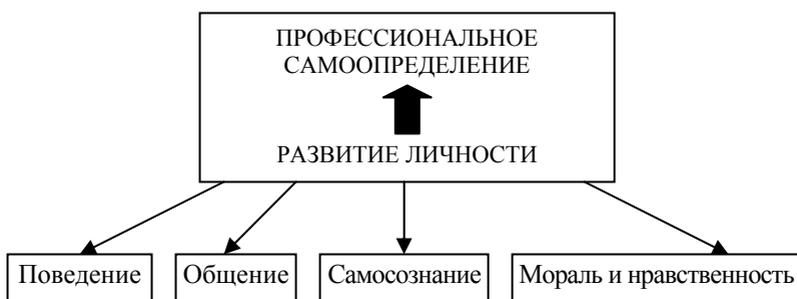


Рис. 2. Направления развития личности подростка в процессе профессионального самоопределения

2. Сама по себе профориентационная деятельность как таковая неэффективна. На первый взгляд, это достаточно спорный тезис. Однако нам представляется, что заниматься профориентационной работой в ее классическом понимании (тестирование, профпробы, экскурсии и т.п.) в отрыве от сопровождения развития личности подростка не только непродуктивно, но и вредно.

3. Сопровождение профессионального самоопределения напрямую связано с развитием познавательных психических процессов подростка (рис. 3). Это положение, наверняка, ни у кого не вызовет сомнений. Развитие воображения, памяти, внимания, мышления поможет подростку не только правильно определиться с выбором профессии, но преуспеть в ней в дальнейшем.

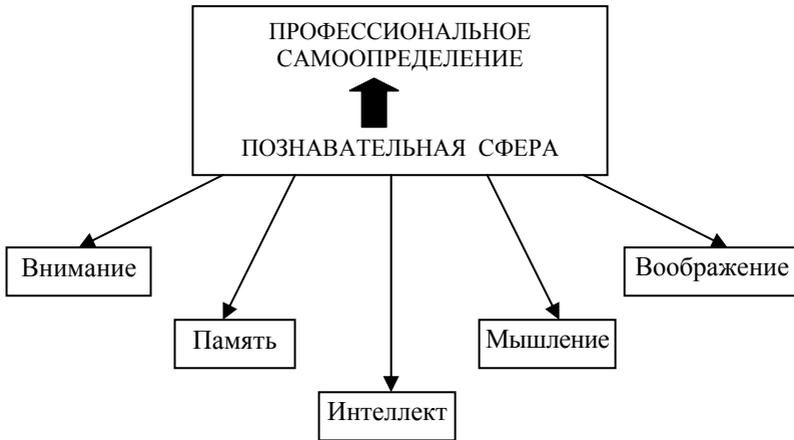


Рис. 3. Направления развития познавательной сферы подростка в процессе профессионального самоопределения

4. Центральным вектором сопровождения профессионального самоопределения не является выбор профессии как таковой, а познание себя.

Самопознание и самосознание — это важнейшая задача, которая стоит перед подростком и в которой значительная помощь должна исходить от нас, взрослых. Только адекватно осознавая и познавая себя, будущий специалист может сделать верный профессиональный выбор. Вопрос самосознания подростка необычайно важен в его профессиональном самоопределении, в связи с этим мы подробно остановимся на нем в следующей главе.

5. Выбирать можно только тогда, когда есть выбор.

Нередко профориентационные мероприятия сводятся к ознакомлению ребят с традиционной классификацией профессий («человек — техника», «человек — знаковая система», «человек — человек», «человек — художественный образ») и деятельностью только таких специалистов, как повар, парикмахер, сварщик, швея, учитель и т.п. Это ограничивает профессиональный выбор подростка, не дает ему возможность сориентироваться в широком спектре современных специальностей.

### Основные направления сопровождения

Можно выделить следующие основные направления сопровождения профессионального самоопределения подростков:

- диагностика;
- развитие и коррекция;
- профилактика;
- просвещение;
- консультирование.

*Диагностика* позволяет выявить не только профессиональные интересы и склонности подростка, но и, что немало важно, особенности поведения и психического состояния воспитанника с целью определения дальнейших путей и форм помощи. Диагностика должна носить системный, комплексный характер, т.е. охватывать все сферы личности: эмоционально-волевую, познавательно-мировоззренческую, действенно-практическую (рис. 4). При подборе методов исследования важно учитывать, что обследование подростков, особенно склонных к отклоняющимся формам поведения, имеет ряд особенностей: оно должно быть по возможности кратким, не вызывать отрицательных реакций у них и в то же время являться максимально информативным.

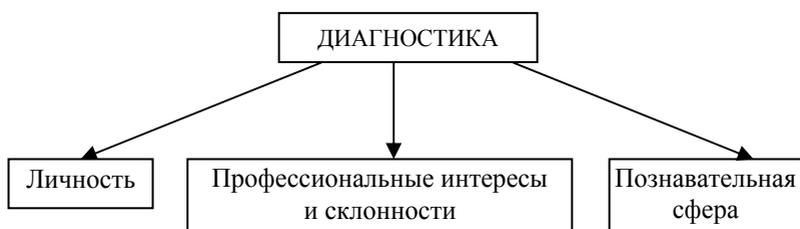


Рис. 4. Направления диагностики в процессе сопровождения профессионального самоопределения подростков

*Развитие* — работа, направленная на создание условий для развития воспитанников детских учреждений для детей-сирот.

*Коррекция* — работа, направленная на изменение подростка (например, способов его поведения) и решение конкретных проблем.

В рамках данного направления выделяются следующие формы работы: тренинг, коррекционно-развивающие занятия, обучающие встречи и т. д.

Коррекционно-развивающие занятия направлены как на развитие общих познавательных процессов воспитанников, так и на личностный рост. Подобные занятия способствуют осознанному профессиональному самоопределению.

Обучающие встречи направлены на развитие умений и навыков в конкретной деятельности.

Тренинг способствует приобретению навыков адекватного и эффективного поведения, саморегуляции, коррекции системы ценностей, потребностей (тренинг общения); помогает достижению уверенности в себе, формированию объективной самооценки, преодолению психологической защиты, развитию стрессоустойчивости и позитивного отношения к себе и другим, развитию эмоционально-волевой сферы (тренинг личностного роста). Он дает возможность видеть и оценивать себя через обратную связь с членами группы.

*Профилактика* — целенаправленная систематическая работа по предупреждению возможных психологических проблем у детей-сирот и по выявлению подростков группы риска. Психопрофилактическая деятельность осуществляется в форме скрининговых обследований всех учащихся с целью выявления группы риска и принятия решения о необходимости дальнейшей психокоррекционной работы с ними в форме психологических тренингов и уроков по психологии. Психопрофилактическая деятельность предполагает развивающие мероприятия (тренинг, беседа, игра, мини-лекция, экскурсия и т. п.), способствующие предупреждению возможных проблем (рис. 5).

*Просвещение* — формирование у детей-сирот потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; повышение психологической культуры. Особую роль просвещение играет в профессиональном самооп-

ределении детей-сирот подросткового возраста. Это весьма распространенное и популярное направление работы (охват значительной аудитории, возможность освещения назревшей проблемы). Однако следует отметить среди ее недостатков пассивную позицию детей и, как результат, лишь теоретическое усвоение полученной информации, она не переходит в практический опыт (не формируется навык поведения). Кроме того, следует помнить, что эффективность просвещения определяется актуальностью выбранной темы. Данная деятельность может осуществляться через конкретные формы: лекция, семинар, беседа, диспут, тематические выставки, встречи со специалистами из разных профессиональных отраслей, психологическая газета и т. д., выбор которых определяется целями и возможностями специалиста и особенностями аудитории.



Рис. 5. Направления профилактики в процессе сопровождения профессионального самоопределения подростков

*Консультирование* — позволяет выявить проблему, проанализировать и решить ее. В то же время в отличие от просвещения в результате консультации решается конкретная проблема, причем не только на уровне полученного знания (разрабатывается конкретная индивидуальная программа действий). Здесь предполагается активная позиция консультируемого.

Следует подчеркнуть, что данное направление работы также осуществляется не только психологами. Консультации

по социальным вопросам проводит также социальный педагог, воспитатель; медицинские вопросы курирует медицинский персонал детского дома.

Консультирование сопровождения профессионального самоопределения во многом определяется запросом как подростка, так и специалиста детского учреждения. Педагогу, воспитателю, социальному педагогу, заместителю директора по учебной и воспитательной работе профконсультант, психолог дает рекомендации по реализации профориентационной деятельности с воспитанниками. Детям-сиротам консультация специалиста поможет в решении конкретной личностной проблемы, в выборе будущей профессиональной деятельности (рис. 6).



Рис. 6. Направления консультирования в процессе сопровождения профессионального самоопределения детей-сирот

### ***Формы сопровождения: индивидуально или группой?***

Все рассмотренные выше направления сопровождения профессионального самоопределения могут осуществляться как в группе, так и индивидуально.

*Индивидуальная* работа наиболее продуктивна в консультативной деятельности. Консультирование дает возможность рассмотреть личную проблему подростка, разобраться в его

дальнейших профессиональных планах, помогает построить индивидуальный профессиональный маршрут.

*Групповая* форма работы, учитывая психологические особенности подросткового возраста, более предпочтительна. Это можно объяснить рядом причин.

«Групповая работа позволяет:

- бороться с мифом об уникальности;
- снижает дискомфорт от взаимодействия взрослого и подростка, имеющий место в индивидуальной работе;
- противостоит подростковому нарциссизму;
- позволяет отрабатывать социальные навыки;
- повышает самооценку;
- это лучший способ приобретения навыков уверенного поведения — наблюдение и отработка их в группе под наблюдением взрослого» [20, с. 89].

Однако в условиях детских учреждений необходимо учитывать тот факт, что подростки проводят друг с другом 24 часа в сутки, что, безусловно, может привести к возможным конфликтам как при комплектовании тренинговых групп, так и в процессе групповой работы.

### ***Как комплектовать группу?***

1. При комплектовании групп необходимо руководствоваться следующими принципами:

- добровольности — подросток самостоятельно принимает решение работать в коррекционной группе, он должен быть сам заинтересован в личностных изменениях;
- информативности — член группы должен заранее знать все, что может с ним произойти, а также представлять те процессы, которые будут происходить в группе. Поэтому целесообразно перед началом занятий рассказать воспитанникам, что такое групповая работа и какие результаты могут быть получены.

2. С выпускниками детских учреждений для детей-сирот предпочтительнее комплектовать гетерогенную группу, со-

стоящую из подростков разного пола и возраста, имеющих разный уровень подготовки, а также разные установки и интересы.

3. Оптимальный размер группы — до 10—12 человек, частота встреч — 1—2 раза в неделю (зависит от работы учебного заведения и возможностей психолога). Не рекомендуется включать в группу подростков, имеющих выраженные физические дефекты; лиц, которые сами чувствуют свою непригодность к работе в группе, и лиц, испытывающих устойчивую неприязнь друг к другу.

4. Успешность работы во многом зависит от установки и отношения психолога к подросткам. К. Роджерс выделил следующие условия терапевтических отношений, которые применимы не только к индивидуальной, но и к групповой работе:

- контакт, который каждый член группы должен чувствовать при работе с вами. Установление контакта — это негласное «Я вижу тебя», которое должно быть выражено;
- конгруэнтность — психолог должен являться тем, кем он себя и заявляет, то есть, например, если вы сердитесь на кого-то, вы не должны делать вид, что не испытываете этих чувств;
- позитивное отношение — несмотря на естественную сложность работы с подростками, вы должны стараться сохранять позитивное отношение ко всем членам группы независимо от их личностных особенностей и поведения. Умение ценить каждого члена группы — необходимое условие успешной работы;
- эмпатия — способность понять каждого члена группы, поддержать его и помочь ему в осознании своих сил;
- восприятие — участники должны воспринимать ваш контакт, вашу конгруэнтность, позитивное отношение и эмпатию, то есть необходимо, чтобы подростки видели вашу заинтересованность и заботу.

5. Помимо условий взаимодействия и установки психолога стоит напомнить и техники, применяемые при работе с группой:

- слушание — каждый участник имеет право быть выслушанным;
- использование безоценочных суждений — это правило распространяется не только на психолога, но и на членов группы;
- выражение принятия — это очень важный момент в работе с подростками. Они должны чувствовать, что их принимают такими, какие они есть;
- раскрытие себя — это искусство, по мнению психотерапевта С. Кэррел, очень сложно. «Подросткам необходимо знать вас как реального живого человека, но при этом границы отношений взрослый — ребенок не должны быть нарушены» [5, с. 68].

6. Работая с подростками, необходимо помнить четыре важных правила:

- уважение;
- вознаграждение (не забывайте подкреплять позитивное поведение и установки);
- заинтересованность миром подростка (проявляйте искренний интерес к увлечениям, новым течениям, веяниям в подростковой культуре);
- правила (для групповой работы вы устанавливаете разумные правила и придерживайтесь их, помните слова великого педагога К. Д. Ушинского, который утверждал, что выдвигать можно лишь то требование, в выполнении которого вы можете быть твердо уверены, в противном случае ваш авторитет перед детьми будет потерян).

### *Кому сопровождать?*

Специфика сопровождения профессионального самоопределения подростка в детском учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, такова, что весь коллектив (не только педагогический) участвует в создании

условий для благоприятного развития и профессионального самоопределения подростка. Работая в идеологии «команды», каждый ее специалист выполняет свои четко определенные задачи в области своей предметной деятельности.

*Основное содержание деятельности  
специалистов сопровождения*

Учитель: педагогическая диагностика и консультирование, обеспечение групповых, индивидуальных занятий с подростками в соответствии с программой профессионального самоопределения. Выявляет склонности воспитанников к тому или иному предмету, развивает и корректирует познавательную и морально-нравственную сферу подростка.

Психолог: психологическая диагностика, психологическое консультирование, социально-психологический тренинг, психокоррекция, разработка индивидуального профессионального маршрута подростка, разработка и оформление рекомендаций другим специалистам по организации профориентационной работы с подростком.

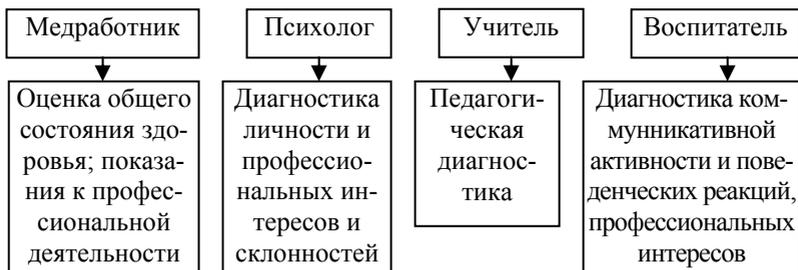
Воспитатель: определение особенностей коммуникативной активности и культуры, профессиональных интересов и склонностей (беседы, классные часы); организация и сопровождение профориентационных экскурсий, социальных практик и профессиональных проб; развивающие и корректирующие беседы.

Медицинский работник: обеспечение повседневного санитарно-гигиенического режима, ежедневный контроль за психическим и соматическим состоянием воспитанников.

Представитель администрации (руководитель службы сопровождения): перспективное планирование работы службы, координация деятельности и взаимодействия специалистов, контроль над организацией работы, анализ эффективности.

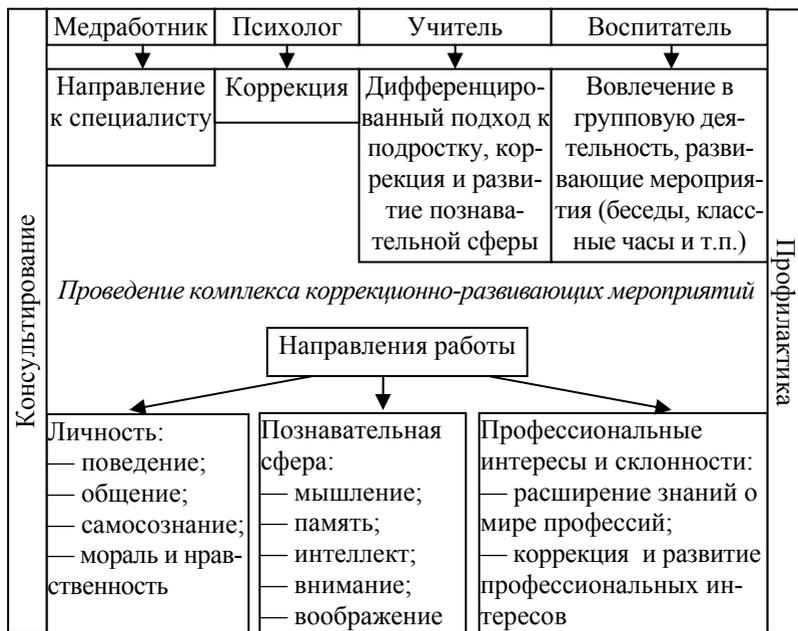
Деятельность специалистов при такой автономности и независимости каждого подчиняется логике сопровождения, этапы которого представлены на рисунке 7.

I этап — базовая диагностика



II этап — коррекция и развитие

*Разработка комплекса коррекционно-развивающих мероприятий*



III этап — динамическая диагностика

Рис. 7. Алгоритм сопровождения профессионального самоопределения детей-сирот подросткового возраста

## **Глава II**

### **ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

В этой главе мы рассмотрим ключевые особенности подросткового возраста, без знания которых невозможна не только профориентационная работа, но и любое продуктивное взаимодействие с воспитанниками. Остановимся на психолого-педагогической помощи подросткам в трудных ситуациях взросления.

#### **2.1. Самосознание подростка как основа профессионального самоопределения**

Самосознание можно рассматривать как основу профессионального самоопределения подростка. Оно расширяет возможности сознательного самоконтроля и адекватного выбора профессии. Только зная себя, понимая, взрослеющий человек может сделать правильный выбор.

Проблема самосознания — одна из ключевых в психологической науке. Для характеристики самосознания психологи используют различные термины: «Я-концепция», «Я», «образ Я», самость и др. Однако, несмотря на концептуальные расхождения многих исследователей, под самосознанием обобщен-

но понимается осознание себя самим собой и осознание себя как объекта наблюдения кого-то другого.

Подросток в силу своего пограничного положения «еще не взрослый и уже не ребенок» не имеет высокого уровня самосознания (да что говорить, не каждый взрослый мог бы «похвастаться» этим), поэтому мы, взрослые, должны оказать будущему профессионалу значительную помощь и поддержку в сложном и болезненном процессе осознания себя. Самосознание как психологический феномен начинает формироваться у детей с 3 лет, с момента, когда ребенок начинает узнавать себя в зеркале и на фотографии, говоря — «это Я», таким образом, начинает создаваться сложная структура, которую психологи называют «Я-концепция». Далее происходит сложный процесс идентификации, начиная с осознания «физического Я» (ребенок относит к себя к одному из полов, характеризует себя и других по внешним признакам), а в подростковом возрасте наступает самый сложный период осознания так называемого своего «внутреннего Я», подросток задается вопросами: «Кто я?», «Зачем я?»

Структура «Я-концепции» многими психологами рассматривается как соотношение различных Я. В частности Р. Бернс выделяет три компонента: «реальное Я» (реальные представления о себе), «идеальное Я» (представления человека о том, каким бы он хотел стать) и «зеркальное Я» [1]. Согласованность/несогласованность между этими компонентами будет оказывать непосредственное влияние на профессиональное самоопределение подростка. В связи с этим можно предположить, что «содержание» «идеального Я» будет отражать образ человека, которым подросток хочет стать в результате профессионального выбора.

### *Методические рекомендации*

В плане развития «Я-концепции» продуктивной будет ваша деятельность по диагностике профессиональной мотивации подростка. Эссе на темы: «Как ты видишь свою жизнь через 5, 10 лет?»;

«Чего ты хочешь достичь в жизни?» могут пролить свет на «идеальное Я» подростка, позволят понять, к чему он стремится. Используя умелую психолого-педагогическую коррекцию, можно помочь ему выбрать наиболее верный профессиональный путь.

Рассогласованность между «реальным Я» и «идеальным Я» может рассматриваться, с одной стороны, как негативная тенденция, приводящая к повышенной тревожности личности и, как следствие, к развитию неуверенности в собственных силах. С другой стороны, подобная рассогласованность может стать так называемой движущей силой развития подростка, помочь его движению вперед под чутким сопровождением взрослых.

Недовольство собой как первый толчок к развитию личности ярко описал А. И. Герцен в своем письме к шестнадцатилетнему сыну А. А. Герцену:

«Я твоим письмом, как оно ни грустно, очень доволен. Ты, наконец, дошел до недовольства собой. Это первый шаг для выхода из праздной неопределенности. <...> Если ты серьезно вызовешь силу воли, если ты имеешь то, что называется характер, упорство, начнешь совершеннолетнюю жизнь — ученым или артистом, политическим человеком или чем хочешь, но человеком, твердо идущим, на твердых нравственных основах гласным, а не согласным...» [25, с. 234].

Таким образом, чем выше уровень требований, предъявляемых личностью к себе, тем острее ее неудовлетворенность собой, которая, однако, должна отражать (при грамотном сопровождении взрослых) не пониженное самоуважение и уровень притязаний, а повышенную потребность в самоосуществлении.

Самооценка еще один психологический феномен, который непосредственно связан с самосознанием подростка. Самооценка — это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, она является важным регулятором поведения. Самооценка формируется еще в детском возрасте в результате общения и совместной деятельности с окружающими людьми. Нередко именно мы, специалисты, работающие с детьми, навязываем им не всегда адекватное отношение к себе, наша

похвала и порицание субъективны и могут сформировать у одного ребенка завышенную самооценку, а у другого — заниженную. Немалое значение в формировании самооценки играет и референтная группа ребенка, особенно это ярко проявляется в подростковом возрасте: если меня принимает моя компания, значит, я чего-то стою, если я отвергнут своими сверстниками — значит, я хуже всех. Однако иногда отверженное положение среди сверстников формирует не заниженную, а завышенную самооценку. Подросток (под воздействием механизмов психологической защиты) начинает считать себя «непризнанным гением», которому все завидуют, а также не понимают и недооценивают в силу своей несостоятельности.

По нашим наблюдениям, на самооценку могут оказывать влияние и генетические факторы. Огромную роль она играет в профессиональном самоопределении подростка. Неадекватная самооценка (завышенная или заниженная) может быть тормозящим фактором при профессиональном выборе. Чрезмерная самонадеянность подростка с завышенной самооценкой может привести к повышенному уровню притязаний, неадекватному восприятию своих возможностей и способностей, что впоследствии (если не вмешаемся мы, взрослые) может привести к трагическим последствиям: глубокому разочарованию, депрессии и даже суициду. Неокрепшая психика подростка зачастую неспособна выдержать удары по самолюбию.

Заниженная самооценка также не дает возможность сделать подростку адекватный профессиональный выбор. Такие ребята могут втайне мечтать о какой-то профессии, но считать себя неспособными или недостойными ее.

### *Методические рекомендации*

В связи с этим следующая задача для специалистов, сопровождающих профессиональное самоопределение подростка, — диагностика, коррекция и развитие его самооценки.

Как мы уже отмечали, оценка происходящих с человеком событий, как и оценка себя, может быть адекватной и неадек-

ватной. Американским психологом Д. Роттером было введено понятие локус контроля [26]. События, происходящие в жизни, люди оценивают по-разному: одни воспринимают себя хозяевами собственной судьбы, другие — лишь «игрушкой» в ходе жизненных перипетий. Люди, обладающие внутренним локусом контроля (интерналы), считают, что их достижения, прежде всего, зависят от личностных качеств, таких, как компетентность, целеустремленность или уровень интеллектуальных способностей. Для них не случайные события и внешние обстоятельства, а собственные рациональные действия определяют успехи и неудачи. Подросток с такими убеждениями способен ответственно принимать решения за собственную жизнь, адекватно оценивать себя и, как следствие, сделать осознанный профессиональный выбор. Немаловажно, что такой воспитанник, определившись с профессиональным учебным заведением, не бросит его в дальнейшем, а сможет довести задуманное дело до конца.

#### *Методические рекомендации*

Задача специалистов в данном случае — это предоставление широкого спектра информации о всевозможных профессиях (вспомните «правило» сопровождения: «выбирать можно тогда, когда есть выбор») и провести грамотную и разностороннюю медико-психолого-педагогическую диагностику.

Напротив, люди с внешней стратегией (экстерналы) убеждены, что успех или неудачи, прежде всего, зависят от внешних сил, на которые они не могут оказывать влияние. Подросток, придерживающийся такой позиции, будет делать профессиональный выбор, надеясь на чье-то мнение, «за компанию» или на «русский авось».

#### *Методические рекомендации*

Задача специалистов в этом случае — это психолого-педагогическая коррекция личности, развитие эмоционально-волевой сферы подростка.

В большинстве своем редко встречаются люди, которых можно без сомнений отнести либо к интерналам, либо к экстерналам. В рамках своей теории социального научения Д. Роттер создал методику, позволяющую определять локус контроля человека в различных жизненных сферах: в области неудач, в области достижений. Подробно с данной методикой мы познакомимся в следующей главе.

## 2.2. Личностные особенности подростка: пути взаимодействия

Успех профессионального самоопределения подростка зависит не только от раннего проявления устойчивых интересов и склонностей (формирование которых определяется его личностными, характерологическими особенностями), но и от соответствия его психологических особенностей тем требованиям, которые предъявляет человеку профессия.

В предыдущем параграфе мы начали рассмотрение особенностей личности подростка, влияющих на его профессиональное самоопределение. Продолжая разговор, уделим внимание тем его личностным особенностям, которые вызывают наибольшее беспокойство у специалистов, так как создают сложности в общении, конфликты.

Разговор стоит начать с такого понятия психологии характера как «*акцентуации характера*». Почему мы считаем необходимым обратиться к этому вопросу? По нескольким причинам:

— *во-первых*, акцентуации характера — это одна из основных проблем подросткового возраста;

— *во-вторых*, умение определить тип акцентуации у подростка, оказывает значительную поддержку в умении найти общий язык с ним, правильно строить психолого-педагогическую работу.

Понятие «акцентуация» впервые ввел немецкий психиатр и психолог Карл Леонгард. Им же была разработана и описана известная классификация типов акцентуации личности. В нашей стране получила широкое распространение классификация акцентуаций характера, представленная психиатром А. Е. Личко. Акцентуации характера автор определял как крайний вариант его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены. В результате обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим [6].

В своем определении рассматриваемого понятия автор очень точно и лаконично определил основные его составляющие.

*Во-первых*, необходимо четко знать, что акцентуация является крайним вариантом нормы, а не патологией, поэтому не нужно воспринимать акцентуированного подростка как особенного, «больного», не нужно ставить диагноз. (Например, по данным К. Леонгарда и его сотрудников, доля акцентуированных личностей во взрослом населении Германии составляет приблизительно 50%.)

*Во-вторых*, каждому типу акцентуации характера присущи свои, отличные от других «слабые места». Например, трудными ситуациями для истероидного характера может стать невнимание, безразличие окружающих, одиночество; для шизоидного — необходимость быстро устанавливать глубокие неформальные контакты с окружением. Если психическая травма не адресуется к месту наименьшего сопротивления, то обычно проявляется адекватная личностная реакция, не нарушающая надолго и существенно социальной адаптации. Наоборот, по мнению Личко, «при акцентуациях характера в отношении некоторых неблагоприятных условий может выступать даже повышенная устойчивость» [7, с. 12]. Так, шизоидный подросток легко переносит одиночество, истероидный — повышенное внимание окружающих.

Таким образом, А. Е. Личко было выделено 11 типов акцентуаций характера. Рассмотрим некоторые типы в аспекте профессионального самоопределения.

### *Гипертимный тип*

С детства гипертимные подростки отличаются большой подвижностью, общительностью, болтливостью, чрезмерной самостоятельностью, склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции в отношении к взрослым.

Главная их черта — почти всегда очень хорошее настроение. Оно гармонично сочетается с прекрасным самочувствием, высоким жизненным тонусом. Лишь изредка и ненадолго эта солнечность омрачается вспышками раздражения, гнева, агрессии. Причиной негодования обычно являются противодействия со стороны окружающих, их стремление слишком жестко подавить желания и намерения подростка, подчинить его своей воле. Вспышки раздражения и гнева учащаются в условиях строго дисциплинарного режима, который гипертимные подростки очень плохо переносят, и в ситуациях, когда они вынуждены находиться в одиночестве, лишены контактов со сверстниками и не имеют возможности применить свою энергию.

У таких подростков ярко выражена реакция эмансипации, поэтому они не выносят мелочный контроль, повседневную опеку. Гипертимы очень любят компании сверстников и стремятся занимать в них лидирующую позицию. Умение всегда быть впереди, готовность в любой момент вступить в драку, рисковать, играть с опасностью привлекает сверстников, вызывает их уважение.

Увлечения гипертимов отличаются богатством и разнообразием, но главное — это непостоянство хобби. Сегодня подросток занимается лыжным спортом и латиноамериканскими танцами, а завтра его это уже абсолютно не интересует, оказывается, он всегда мечтал быть футболистом. Стремление к лидерству побуждает гипертимов принимать активное участие в делах школы, класса, что дает им возможность проявить, показать себя, добиться главенствующей позиции. Избыточная уверенность в своих силах заставляет показать себя, предстать в лучшем свете, прихвастнуть. Самооценка гипертимов отличается достаточной искренностью, они способны подмечать

большинство черт своего характера, что может значительно облегчить их психолого-педагогическое сопровождение.

### *Методические рекомендации*

В общении с гипертимным подростком старайтесь выбирать позицию партнерства, но не равенства. Относитесь к подростку как к взрослому, не читайте нотаций, не устраивайте публичных разбирательств, «взываний» к совести. Избегайте в разговоре с ним резкого, агрессивного тона, не кричите. В противном случае вы рискуете получить в ответ еще более агрессивную реакцию, что может значительно подорвать ваш авторитет перед всем классом. Однако не стоит и «сюсюкать» с таким воспитанником, иначе ваш авторитет в его глазах также будет потерян. Привлекайте гипертимного подростка к внеклассным мероприятиям.

### *Циклоидный тип*

В детстве циклоиды ничем ни отличаются от гипертимов — такие же подвижные, веселые, общительные. Лишь с наступлением пубертатного периода, а чаще в 16—19 лет, когда завершается половое созревание, может наступить субдепрессивная фаза, которая проявляется апатией и раздражительностью. Все валится из рук, энергия как будто покидает подростка, не хочется ничего делать, в голову лезут мысли о ничемности существования. Учиться становится трудно, общение с людьми также не вызывает радости. Шумные компании сверстников не привлекают, тяга к риску, приключениям пропадает. Настроение значительно падает, нарастает депрессивное состояние. Конечно, это не может не сказаться на успеваемости, отношениях с родителями, сверстниками. На замечания в этот период подросток может реагировать очень резко: грубостью, агрессией, однако в душе он переживает и впадает в еще большую депрессию. Серьезные нарекания со стороны взрослых и неудачи могут вызвать острые аффективные реакции, вплоть до суицидной попытки. Поэтому необходимо крайне внимательно относиться к подростку в период такого

спада активности, стараться не раздражать его, не читать нотаций, оставить в покое.

В субдепрессивной фазе появляется чувствительность к укорам, упрекам, обвинениям в свой адрес — ко всему, что способствует мыслям о собственной неполноценности, ничемности, ненужности.

У типичных циклоидов обычно фазы спада активности не продолжительны, 1—2 недели. На смену такой фазе приходит период подъема, и циклоид опять ведет себя, как гипертим: стремится к друзьям, заводит новые знакомства, наверстывает упущенное в учебе.

### *Методические рекомендации*

Педагогические рекомендации в большинстве своем будут повторять советы, приведенные нами для гипертимных воспитанников. Совсем другое дело субдепрессивный период. Здесь педагогам необходимо проявить максимум такта, внимания к подростку, не ругать его за временные промахи, а вселить уверенность в своих силах.

### *Лабильный тип*

Отличительной особенностью этого типа является крайняя, маломотивированная изменчивость настроения. Во взаимодействии с лабильными подростками чрезвычайную важность приобретают эмоциональная открытость, чувствительность и эмоциональная отзывчивость педагога. Сочувствием и сопереживанием в данном случае можно достичь того, что не удастся сделать никакими другими способами и отчаянными усилиями. Как правило, проявление эмпатии педагогом ведет к быстрому установлению позитивных и доверительных контактов с подростком. Фальшь, а тем более безразличие и черствость эмотивные личности чувствуют чрезвычайно тонко и быстро и реагируют на это изменением отношения и поведения. По данным исследований А. Е. Личко и его сотрудников,

около 36% делинквентов — подростки с лабильной акцентуацией [6]. Особенно негативным явлением, по мнению А. А. Реана, является то, что эмотивные пики подростка чаще всего остаются незамеченными педагогами. Они не обращают внимание на такие особенности подростка-делинквента, как повышенная чувствительность, впечатлительность. Этот факт тревожен еще и тем, что многие лабильные подростки проходят через эмоциональную депривацию [15]. Эмоциональная депривация сама по себе может быть пусковым механизмом делинквентности, а у лабильных подростков в силу особенностей характера может иметь еще более серьезные последствия.

Интересы и увлечения у лабильных подростков обычно ограничиваются жадой получения новой, легкой информации, не требующей критической интеллектуальной обработки, а следовательно, имеется потребность во множестве поверхностных контактов, позволяющих обмениваться такой информацией, либо увлечение теми занятиями, которые являются престижными в глазах окружающих: изучение иностранных языков, литература, рисование и т. д.

### *Методические рекомендации*

В первую очередь старайтесь проявить эмпатию к такому учащемуся, но только искреннюю, а не формальную. В противном случае вы рискуете вызвать негативную реакцию и испортить отношения с воспитанником. Для налаживания контакта с лабильным подростком стоит уделить ему внимание в неурочное время, поговорить «по душам», но делать это надо очень тактично, не навязывая свое общество и не приставая с расспросами. Не используйте авторитарных методов во взаимодействии с такими воспитанниками, это не даст положительных результатов, а еще больше усугубит нежелательное поведение. Не позволяйте другим воспитанникам язвительно шутить с таким подростком и сами не используйте резких замечаний в его адрес, помните, что эти слова могут быть приняты близко к сердцу и сильно ранить. В период сниженного настроения лабильного подростка обида может довести даже до суицидальных мыслей.

### *Сенситивный тип*

Основные черты этого типа — робость, стеснительность, чувство собственной неполноценности. Увлечения подростков можно разделить на истинные, гармонирующие с их особенностями, и на те, которые им не свойственны и обусловлены реакцией гиперкомпенсации.

Первая группа увлечений относится в основном к интеллектуально-эстетическим занятиям: музыка, шахматы, разведение цветов, домашних животных и т. д. Занятия, связанные с гиперкомпенсацией, чаще всего направлены либо на общественную работу, либо на силовые виды спорта.

Сенситивных подростков часто называют «домашними» детьми. Их нередко пугают шумные перемены, драки, большое количество народа. Они плохо пишут контрольные и сдают экзамены, с трудом привыкают к классу и учителям, очень болезненно реагируют на смену обстановки и коллектива.

#### *Методические рекомендации:*

Таких детей опасно переводить в другие группы, менять воспитателя. Сама по себе любая деятельность, в том числе и учеба, им не трудна, но они боятся отвечать у доски, так как теряются, и поэтому ничего не могут вспомнить. По этой же причине они плохо пишут контрольные и сдают экзамены, а неопытные и невнимательные учителя и воспитатели иногда считают их чуть ли не умственно отсталыми, усугубляя и без того повышенную ранимость этих детей. Если педагоги понимают их и могут отличить незнание от стеснительности, то с годами эти воспитанники начинают хорошо учиться и комфортно чувствовать себя в детском учреждении.

Начало пубертатного периода для них обычно проходит без особых осложнений. Трудности адаптации начинаются в 16—19 лет — в период смены школьного стереотипа на трудовой или при необходимости обучения в другом учреждении, т. е. тогда, когда надо активно устанавливать отношения с множеством новых подростков.

### *Шизоидный тип*

Характерологическими особенностями этого типа являются отгороженность, замкнутость, затруднение в установлении контактов со сверстниками. Подростковый возраст для них является самым тяжелым периодом. Все особые черты характера начинают выступать с особой яркостью. Замкнутость, отгороженность от сверстников начинает бросаться в глаза. Иногда духовное одиночество не тяготит такого подростка, который живет в своем мире, но чаще всего он страдает от одиночества, однако завести знакомства, найти друга по душе оказывается очень сложно. У шизоидов недостаточно развита интуиция, что сильно мешает им в установлении межличностных контактов. Как отмечает А. Е. Личко, один из шизоидных подростков сказал об этом так: «Я никогда не знаю, любят меня или ненавидят, если об этом мне прямо не скажут». К этому стоит добавить неспособность к эмпатии — неумение разделить радость и печаль другого, понять его чувства. Недостаток интуиции, вероятно, обуславливает холодность шизоидов. Их поступки могут казаться жестокими, но они связаны с неумением «вчувствоваться» в страдания других, а не с желанием получить садистское наслаждение. Внутренний мир шизоидов почти всегда закрыт от посторонних взоров. Фантазируют шизоидные подростки про себя и для самих себя. Они не любят распространяться о своих грезах и мечтаниях перед окружающими. Они не склонны смешивать обыденную жизнь со своими выдумками. Их фантазии служат утешением их гордости, играют роль психологической защиты — в трудных для шизоида ситуациях его склонность к фантазированию усиливается. Шизоиды стремятся к самостоятельности, особенно это касается их увлечений, интересов, фантазий. У них наблюдается очень низкая конформность и сильная реакция эмансипации. Как правило, им сложно налаживать контакты. Если же они попадают в компанию, то могут стать либо

объектом насмешек других подростков за свое странное поведение, либо, если в группе замечена их независимость, способность постоять за себя, наличие своего мнения, шизоид может занять место лидера группы. Скрытая шизоидная акцентуация может обнаруживаться, если ситуация предъявляет непосильные требования — например, быстро установить широкий круг неформальных и достаточно эмоциональных контактов. Шизоиды также могут сорваться, если к ним настойчиво «лезут в душу».

Увлечения шизоидных подростков отличаются силой, устойчивостью и необычностью. На первом месте у них стоят интеллектуально-эстетические занятия, поражающие необычностью выбора предмета увлечения: китайские иероглифы, буддизм и т. п. Некоторым шизоидам хорошо даются тонкие ручные навыки: прикладное искусство, игра на музыкальных инструментах. Они тяжело воспринимают деятельность, связанную с установлением широких неформальных контактов.

### *Методические рекомендации*

Не делайте акцент на «странностях» воспитанника-шизоида, не пытайтесь его переделать. Поощряйте творческую активность подростка. Не «лезьте в душу», не расспрашивайте его. Проявляйте искренний интерес к его увлечениям. Давайте таким воспитанникам творческие, требующие креативности мышления задания (это касается многих предметов). Преобладание заданий «по аналогии» может вызвать скуку и потерю интереса к занятиям.

### *Эпилептоидный тип*

Этот тип характеризуется недостаточной управляемостью поведения, нетерпимостью, озлобленностью, конфликтностью, а также вязкостью мышления, обстоятельностью и педантичностью. Такие люди хорошо чувствуют себя в условиях

строгого дисциплинарного режима, особенно если им удастся добиться положения, дающего им определенную власть. Все их увлечения, как правило, связаны с коллекционированием, которое часто сочетается с особой тщательностью и аккуратностью.

### *Методические рекомендации*

Учитывайте личностные особенности подростков-эпилептоидов. Проводите беседы о бессмысленности долгих обид, мстительности, только эти беседы должны быть ненавязчивыми и нацеленными на весь класс. Отмечайте положительные стороны подростка. Его лидерские качества, обязательность, аккуратность, пунктуальность могут оказать вам значительную поддержку в работе с классом. Не разговаривайте с таким воспитанником авторитарным тоном, «ежовые рукавицы» не дадут ожидаемого воспитательного эффекта. В то же время не будьте излишне либеральны, вы потеряете авторитет в его глазах. Дав задание такому подростку, не отвлекайте постоянными комментариями и инструкциями по выполнению. Подростки-эпилептоиды любят работать спокойно и самостоятельно.

### *Истероидный тип*

Истероидные черты характера проявляются и формируются обычно уже в детстве. Истероиды любят быть в центре внимания, читать гостям стихи, танцевать, петь, постоянно находиться у всех на виду. С наступлением пубертатного периода эти черты обостряются. В случае серьезных конфликтов такие подростки могут совершать демонстративные суициды, рассчитанные на впечатление. Они способны вполне достоверно изображать страдания, симулировать почти любое заболевание, но только в том случае, если есть кому это показать или доказать, то есть все рассчитано на зрителей. Для осуществления своих желаний могут разыгрывать целые представления — вплоть до демонстративных суицидальных попыток. Один четырнадцатилетний подросток, чтобы получить желаемое, закрывался в ванной и резал себе вены под стук в дверь и

просьбы родителей открыть. Причем повторял такие «концерты» неоднократно. Порезы оказывались незначительными, мальчик, по его словам, «контролировал ситуацию». Испуганные родители тут же покупали ему желаемое. Они были так напуганы поведением сына, что стоило ему только закрыться в ванной, они тут же кричали, что выполняют любую его просьбу. Очевидно, что такая реакция родителей только провоцировала подростка на такое поведение.

Все интересы и увлечения истероидов связаны с занятиями, которые позволяют оказаться в центре внимания: участие в художественной самодеятельности, увлечение экстравагантной одеждой. С целью привлечь к себе внимания могут выбираться такие занятия, как изучение иностранных языков, литературная деятельность.

### *Методические рекомендации*

Замечайте успехи воспитанников, но соблюдайте меру, не перехвалите. Акцентируя внимание на достижениях подростка-истероида, отметьте, что работы других учеников не хуже, у каждой есть своя «изюминка». Поощряйте выполнение заданий, требующих усилий и затрат времени. Поручайте истероидам подготовку докладов, чтение стихов. Приобщайте к внеклассной работе: подготовке праздников, конкурсов, участию в художественной самодеятельности. Старайтесь не критиковать такого подростка публично, если же это необходимо, то делайте замечания очень корректно, начиная с упоминания достоинств. При любом удобном случае проводите беседы с учениками, суть которых заключается в том, что «любой человек — это неповторимая личность, у каждого есть чему поучиться».

### *Неустойчивый тип*

Основная проблема данного типа личности заключается в формировании социально приемлемых норм поведения. Безволие таких подростков отчетливо проявляется, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей и долга, дос-

тижения целей, которые ставят перед ним родные. Однако в поиске развлечений они тоже не проявляют инициативы, а устремляются вслед за более активными сверстниками. Желания учиться у них нет, зато рано проявляется тяга к развлечениям. Неспособные занять сами себя, такие подростки очень плохо переносят одиночество и тянутся к молодежным компаниям. Трусость и недостаточная инициативность не позволяют им занять положение лидера. Их любимые хобби — это телевизор, компьютер, азартные игры, привлекают также автомобили, мотоциклы.

Слабое место для неустойчивого типа — это безнадзорность, обстановка попустительства, открывающая возможность для безделья и разгульной жизни. Самооценка таких подростков нередко отличается тем, что они приписывают себе либо конформные, либо гипертимные черты.

Все виды хобби, требующие хоть какого-то труда, для них непостижимы. Им непонятно, как можно в какого-то искренне влюбиться или испытывать настоящие дружеские чувства. Работают они только при крайней необходимости. Поражает их равнодушие к будущему. Они не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии. Трудности, любые неприятности, угроза наказания, — все это вызывает одинаковую реакцию — убежать подальше [6].

### *Методические рекомендации*

Разговаривайте с таким воспитанником твердым, даже властным голосом. Систематически проверяйте выполнение домашнего задания. Постоянно контролируйте воспитанника, будьте тверды с ним. С таким подростком нельзя общаться на равных, он должен видеть в вас авторитет. Постарайтесь установить для воспитанника четкий распорядок дня, круг его обязанностей, которые он должен неуклонно соблюдать. Обязательно следите за выполнением заданий.

### 2.3. Социализация и девиантное поведение — основные проблемы, препятствующие профессиональному самоопределению воспитанников

**Социализация.** Это понятие было введено американским социологом Ф. Гиддингсом в 1887 году для обозначения развития социальной природы человека, которая формируется в процессе его подготовки к социальной жизни. Подростковый возраст является особо важным для овладения социальными нормами и правилами жизни, выработки социальной позиции и выполнения социальных ролей. На этом этапе развития человек особенно чувствителен к осмыслению своего предназначения и места в жизни. Поэтому педагогу, психологу отводится значимая роль в формировании конструктивной, правильной социализации.

Процесс социализации подростка проходит в определенных условиях. Главными из них является семья, школа, компания сверстников. Для подростков, воспитывающихся вне семьи, этот процесс значительно усложняется. Ребенок не может получить поддержку родителей, впитать культурные, морально-нравственные, бытовые ценности своей семьи. Своеобразной семьей для таких подростков становятся воспитатели детского учреждения. Печально, что даже высококвалифицированный труд педагогического состава учреждения, безусловно, не может заменить родительское воспитание. В связи с этим любой, даже самый развитый подросток, воспитанный вне семьи, не может быть высоко социализированным. А недостаточная социализация осложняет как его профессиональное самоопределение, так и дальнейшее вхождение во взрослую жизнь.

#### *Методические рекомендации*

При осложнениях социализации подростку необходимо оказывать психологическое сопровождение, которое может включать в себя коррекцию трех компонентов социализации:

- когнитивный;
- эмоциональный;
- поведенческий (табл. 1).

### Психологическое сопровождение социализации подростка

Компоненты социализации	Коррекционная работа с подростками, испытывающими трудности социализации	
	Индивидуальная	Групповая
Эмоциональный	Снижение тревожности, ослабление страхов, агрессии подростка	Страх презентации себя, неуверенное поведение в группе
Когнитивный	Работа, направленная на повышение самооценки, коррекция иррациональных установок, развитие компетентности в социальном функционировании	Работа, направленная на повышение самооценки, выяснение причин конфликтов, развитие умений жить в группе
Поведенческий	Беседа с подростком о трудностях взаимодействия с разными людьми	Игровой тренинг. Анализ видеозаписи занятий
		Темы для беседы с учителями, воспитателями и т. п.
		Ослабление страхов подростков, связанных с учителями, помощь учителям в разрешении ситуаций, созданных ненормативным поведением подростка
		Анализ конфликтов подростков с педагогами и сверстниками. Выработка индивидуального подхода к детям
		Организация условий самореализации подростка в учении, проектирование социальных ситуаций

**Девиантное поведение.** Чрезвычайно важным для целенаправленного и разностороннего сопровождения профессионального самоопределения подростков является раннее выявление воспитанников, склонных к девиантным (отклоняющимся) формам поведения. По данным официальной статистики, за последние 10 лет в нашей стране средний возраст приобщения к курению снизился на 4 года 4 месяца и составил 10 лет 1 месяц. Средний возраст приобщения к алкоголю составил 11 лет. Частота случаев впервые выявляемого алкоголизма увеличилась за 10 лет среди детей 15—17 лет на 70,6%. Количество официально зарегистрированных наркоманий среди детей в возрасте 15—17 лет увеличилось в 4,1 раз, токсикоманий — в 3,3 раза. Поэтому проблема девиантного поведения подростков — это одна из важнейших проблем современных детских учреждений [20].

В научной литературе существуют различные определения понятия девиантного поведения. Мы под девиантным поведением понимаем «систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушения процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного или эстетического контроля над собственным поведением» [10].

Понятие «девиантное поведение» по своему содержанию предполагает формулирование определения нормативного поведения. Таким образом, в разработке проблемы девиантного поведения является важным понимание нормы.

Понятие социальной нормы можно определить как стихийно сложившееся или установленное государством правило, образец, предписание, которое определяет ту или иную форму жизнедеятельности людей, включая и некоторые аспекты условий жизни, а также шаблоны — стереотипы сознания и поведения, но и опосредует возникновение инноваций.

Однако «сами социальные нормы могут быть в определенных случаях деформированы». В качестве причин деформации автор называет отрыв от конкретной исторической реальности; нестабильность, неустойчивость и, как результат, невозможность регулирования; ослабление воздействия, т. е. норма не работает.

Таким образом, обобщая понятия и критерии «нормального поведения», можно утверждать, что норма это:

- возможность регулирования своего поведения;
- ответственное поведение;
- адаптированная личность;
- эмоциональная устойчивость;
- непротиворечие общепринятым нормам поведения;
- отсутствие патологических симптомов;
- активная творческая личность.

Соответственно, поведение, не согласующееся с выделенными критериями, целесообразно считать ненормативным, т. е. отклоняющимся.

К основным видам девиантного поведения чаще всего относят агрессивное, делинквентное, аддиктивное и суицидальное поведение.

Под *делинквентным поведением* мы понимаем повторяющиеся асоциальные по своей направленности проступки подростков (несовершеннолетних), которые не влекут за собой уголовной ответственности. Это поведение, с одной стороны, связано с формированием личностных установок и криминальных привычек; а с другой — с внешними и внутренними конфликтами, которые наблюдаются у детей и подростков в микросреде.

Было проведено исследование наиболее важных социальных факторов, оказывающих влияние на поведение правонарушителей:

- низкий общественно-экономический статус;
- высокий доход, гедонистические культурные ценности;
- насилие, пропандируемое СМИ;

- алкоголь и наркомания;
- влияние сверстников;
- влияние местной специфики;
- общественные и культурные изменения и общая нестабильность;
- низкая успеваемость в школе.

**Аддиктивность** (англ. addiction — «пагубная привычка, пристрастие»). Этим термином в последние годы стали называть злоупотребление веществами, изменяющими психическое состояние. К ним относятся алкоголь, наркотики, лекарственные средства и психоактивные токсические вещества. Понятие «**аддиктивное поведение**» указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения, которое может привести в дальнейшем к формированию физической зависимости. С этой точки зрения подростки с аддиктивным поведением относятся к группе риска и требуют повышенного внимания со стороны психологов, психиатров, наркологов и педагогов.

Проведенные опросы и психологические исследования показывают, что в настоящее время многие подростки демонстрируют отчетливый интерес к наркотическим веществам. Это объясняется эмоциональной окраской информации, которая сопровождает любые сведения о наркотиках и наркоманах как в средствах массовой информации, так и в молодежной среде. Доступность психоактивных средств, «мода» в подростковой среде на знакомство с разного рода запретными сферами способствуют все большему распространению токсикомании и наркомании.

Основу аддиктивного поведения составляет стремление к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Коммуникативные проблемы, эмоциональная депривация, состояние психического дискомфорта, которые чаще всего возникают у лиц с низкой толерантностью к эмоциональным нагрузкам, слабостью психологической защиты, личностной незрелостью и неустойчивостью направленности интересов, одновременно являются предрасполагающими факторами к возникновению аддиктивности. Отсутствие твер-

дых жизненных принципов и нравственных ориентиров, потребность в самоутверждении на фоне неверно трактуемого понятия самостоятельности быстро приводит к поиску суррогатных способов разрешения проблемных ситуаций, к желанию «потреблять счастье, как товар».

*Суицидальное поведение* также относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрастном периоде оно отличается многообразием: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

До тринадцатилетнего возраста суицидальные попытки практически не встречаются. С 14—15 лет эта активность резко возрастает, достигая максимума к 16—19 годам. Эти возрастные границы совпадают с возрастом учащихся, обучающихся в старших классах и учреждениях начального и среднего профессионального образования. В связи с этим педагогу, психологу необходимо очень внимательно отнестись к малейшим признакам предрасположенности подростка к суициду.

Для своевременного распознавания склонности к такой патологии и оказания психологической помощи специалист должен знать факторы суицидального риска, определять его степень, уметь оказать экстренную помощь при потенциальном суициде. Более подробно об этом можно прочитать в [20].

Немаловажную роль в работе психолога в этом направлении играет и просветительская работа с педагогами, которых необходимо проинформировать о тех особенностях личности и поведения подростков, которые могут спровоцировать суицидальную попытку [20].

### *Сопровождение подростков с девиантными формами поведения*

Выше мы уже рассматривали проблему акцентуаций характера подростка. Отечественный психиатр А. Е. Личко утверждал, что «основываясь на знаниях типа акцентуации

подростка, можно со значительной вероятностью прогнозировать поведение в определенных ситуациях, в частности те психогенные факторы, которые могут побудить к саморазрушающему поведению, а также те формы, в которые оно может вылиться» [7, с. 98]. Рассмотрим рекомендации специалиста.

Так, по мнению ученого, для подростков **гипертимного** типа акцентуации субъективное тяготение к аутодеструкции вовсе не характерно, однако объективно саморазрушающим может оказаться постоянное стремление к приключениям и риску, к острым ощущениям, неизведанным переживаниям, неразборчивость в выборе знакомств. Суицидные попытки и мысли гипертимам не свойственны. Зато аддиктивное поведение встречается нередко. При этом гипертимным подросткам присуще стремление пробовать на себе действие самых разнообразных дурманящих средств, не задерживаясь на одном и легко переходя к другому.

У подростков **циклоидного типа** акцентуации характера особенности саморазрушающего подведения зависят от фазы. В гипертимной фазе оно ничем не отличается от описанного выше. В субдепрессивной фазе возможно суицидальное поведение. Суицидные действия обычно совершаются на высоте аффекта, особенно когда со всех сторон сыплются нарекания или случаются большие неудачи, если оказывается публично униженным самолюбие. Другим проявлением саморазрушающего поведения может быть делинквентный эквивалент субдепрессивных фаз. При этом подростки забрасывают занятия, устремляются в асоциальные компании, участвуют в правонарушениях, но ведут себя так, как будто ищут наказания. Никакого удовольствия от походов они не получают.

У **лабильных подростков** аффективное суицидальное поведение отличается быстрым принятием решения и довольно скорым (всегда в тот же день) его исполнением. Главным мотивом служит не столько желание умереть, которое бывает мимолетным и малоопределенным, сколько «что-то сделать с собой». Возможность смерти, однако, вполне допускается.

Другим фактором может служить желание «забыться», отключиться от неприятностей и трудностей. Подобный мотив нередко становится причиной аддиктивного поведения — предпочитают эйфоризирующие средства. Обнаружив возможность «исправить настроение» искусственным путем, подросток может все чаще прибегать к этому способу. Эмоциональное отвержение со стороны близких и значимых лиц служит для них самым тяжким ударом и чаще всего подталкивает к самодеструктивному поведению, которое может быть как «криком о помощи», так и озлоблением на самого себя за неспособность удержать привязанность значимого лица.

**Сенситивные** подростки страдают от чувства собственной неполноценности. Поэтому если они становятся объектом насмешек, несправедливых публичных обвинений, то это легко может обусловить развитие реактивной депрессии. Обычно они не делятся с другими своими переживаниями. Постепенно могут вызывать серьезные суицидные намерения, однако такие действия совершаются неожиданно для окружающих. Но ни к самоповреждениям, ни к аддиктивному поведению сенситивные подростки не склонны.

**Шизоидные** подростки не склонны ни к суицидальному поведению, ни к нанесению себе физического вреда. Однако аддиктивное поведение может присутствовать. Особенно привлекательны те средства, которые способствуют аутистическому фантазированию или служат «коммуникативным допингом» — облегчают контакты со сверстниками, особенно неформальные.

**Эпилептоидная** акцентуация сама по себе переопределяет риск саморазрушающего поведения. Встречается демонстративное суицидальное поведение, которое возникает на фоне сильного аффекта, поэтому в таком состоянии мера осторожности может быть нарушена и тогда демонстративное по замыслу действие способно завершиться трагическим несчастным случаем. Аффективные реакции чаще бывают агрессивными, но в одиночестве или в безвыходной ситуации агрессия может обернуться на самого себя. Чаще всего подростки нано-

сят себе порезы — вид собственной крови дает какое-то облегчение. Аддиктивное поведение оказывается одним из частных проявлений аутодеструкции. С первых в жизни опьянений может появиться желание напиваться до «отключения», опьянение нередко протекает по дисфорическому типу: подростки затевают скандалы и драки, во время которых теряют контроль над собой, легко «звереют», наносят повреждения другим или сами оказываются жертвой. Наркотиков нередко боятся. Но если все же начинают злоупотребление наркотиками или другими токсическими средствами, то зависимость от них возникает быстро и проявляется сильно. Патологическим увлечением могут стать азартные игры, что способно нанести серьезный вред нравственному развитию, поскольку снимаются все моральные табу на обман, мошенничество, воровство, причиняется боль близким и ставится под угрозу будущее.

**Истероидная** акцентуация характера со свойственной ей демонстративностью и претенциозностью вызывает саморазрушающее поведение. Именно этому типу акцентуации присущи демонстративные суицидные действия. Никакого намеренного желания умереть у подростков-истероидов не бывает. К аддиктивному поведению они не склонны. Однако в выпивающей компании иногда стараются показать, что способны «всех перепить», или могут испытать на себе действие наркотических веществ.

При **неустойчивом** типе акцентуации характера намеренное саморазрушающее поведение не характерно. Суицидные попытки представляют собой казуистическую редкость, представители этого типа составляют контингент высокого риска для развития алкоголизма, в том числе раннего, наркомании, токсикомании. Трусливость и слабоволие препятствуют активному поиску опасных ситуаций, но они же делают подростков зависимыми от более стеничных сверстников, для которых оказываются вынужденными «таскать каштаны из огня».

В основе коррекционной работы с отмеченными нами формами девиантного поведения мы выделяем три основных направления воздействия:

• **межличностное общение:** коммуникативные проблемы могут быть причиной всех перечисленных форм отклоняющегося поведения;

• **регуляция поведения:** неумение регулировать свое поведение может быть как причиной, так и следствием девиантного поведения;

• **морально-нравственная сфера:** формирование принятых в цивилизованном обществе норм морали и нравственности очень важный аспект в преодолении нежелательного поведения подростков. Последнее время в нашем обществе ему уделялось незаслуженно мало внимания. Однако решение этой проблемы могло бы значительно улучшить сложившуюся ситуацию.

В зависимости от выявленных проблем применяются различные виды психолого-педагогической коррекции.

1. Для исправления нарушений в сфере **межличностного общения**, развития коммуникативных способностей могут быть использованы следующие методы практической коррекции:

— социально-психологический тренинг, в частности коммуникативный тренинг, тренинг межличностного общения и т. п.;

— групповая игротерапия.

2. **Поведенческая коррекция** осуществляется с помощью:

— методов *психологической релаксации*<sup>1</sup>, использующихся для повышения уровня нервно-психической устойчивости;

— *техник поведенческого направления*, в частности методик, основанных на принципах положительного и отрицательного подкрепления («Угощение», «Насыщение», «Наказание» и др.)

— метода «*Жетонной системы*», разработанного в США и теоретически основанного на модели оперантного обусловливания Скиннера;

— методов *арт-терапии* (музыкотерапия, свободное рисование и пр., в зависимости от поставленных целей, задач и личностных особенностей самого психолога).

<sup>1</sup> Метод рассмотрен в приложении 1.

3. Коррекция **морально-нравственных сферы** может проводиться следующим образом:

— применение метода *сказкотерапии*, позволяющего косвенно воздействовать на систему ценностей подростка, не вызывая при этом активного сопротивления с его стороны;

— *тематические беседы*, располагающие к свободному, откровенному общению. Продумывая содержание беседы, психолог или специально подготовленный педагог должен опираться на интересы подростка, его хобби, кумиров, не навязывая собственной морали и предоставляя свободу выбора.



# Глава III

## КАЧЕСТВЕННАЯ ДИАГНОСТИКА КАК ФУНДАМЕНТ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

В главе рассматривается логика диагностики профессионального самоопределения подростка, акцентируется внимание на следующих моментах:

- организация диагностики в системе сопровождения;
- общая диагностика личности подростка;
- собственно профориентационная диагностика.

### 3.1. Организация диагностики в системе сопровождения

Основной задачей диагностики является вычленение проблем подростка и его потенциальных возможностей в их решении. Что и кто является источником формулировки проблем подростка? Возможны два варианта:

— запрос (жалоба) со стороны педагога, воспитателя подростка;

— запланированная диагностика воспитанников, связанная с профориентационной деятельностью.

Качество и своевременность диагностики во многом определяют возможность и результативность коррекционной рабо-

ты с подростком. Поэтому целесообразно выделить обязательные требования к ее организации. Диагностика должна быть:

- ранней (т. е. начинаться с раннего подросткового возраста);
- комплексной, что включает в себя участие специалистов разного профиля и использование разных методов;
- динамической (направленной не на скорейшее установление окончательного «диагноза», а на его планомерное уточнение, с учетом развития подростка, степени адаптации и коррекционной работы).

Задачей *первого этапа* (ранняя диагностика) является ориентирование в актуальных проблемах подростка, формулирование гипотезы о причинах их возникновения, определение средств дальнейшей диагностики и подходов к обеспечению профессионального самоопределения, успешной адаптации и первичной коррекции.

*Методы:*

- наблюдение;
- первичная беседа с подростком, направленная на диагностику его профессиональных интересов и склонностей, а также общих личностных изменений и трудностей.

*Второй этап* (комплексная диагностика) представляет собой углубленную диагностику, основные направления которой:

- интеллектуальное развитие учащегося;
- личностное развитие, характерологические особенности;
- межличностное общение;
- адаптационный потенциал;
- профессиональная направленность.

Методы исследования могут быть выбраны психологом самостоятельно. Ниже приведен примерный план диагностического обследования (табл. 2).

Результатом второго этапа диагностической деятельности сопровождения является разработка коррекционных программ, схем сопровождения, индивидуальных развивающих маршрутов.

Примерный план диагностического обследования\*

Класс	Интеллектуальное развитие	Личностное развитие, характерологические особенности	Адаптационный потенциал	Межличностное общение	Мотивационная сфера, профессиональная направленность
5-й	1. Уровень развития вербального интеллекта (методика Векслера) 2. Уровень развития невербального интеллекта (методика Векслера)	1. Определение личностных особенностей (опросник Кеттелла, детский вариант)	1. Диагностика уровня тревожности (тест школьной тревожности Филлипса)	1. Определение социометрического статуса в классе (опросник «Социометрия»)	1. Субъективная оценка познавательной мотивации (анкета для определения познавательной мотивации)
6—7-й	1. Исследование особенностей умственного развития (школьный тест умственного развития — ШТУР) 2. Методика «Интеллектуальная лабильность» в модификации С. Н. Костроминой	1. Определение индивидуально-типологических особенностей (опросник Айзенка) 2. Тип акцентуации характера (опросник «Чертова дюжина»)	1. Диагностика уровня тревожности (тест школьной тревожности Филлипса) 2. Диагностика уровня агрессии (опросник Басса — Дарки)	1. Определение социометрического статуса в классе (опросник «Социометрия»)	1. Субъективная оценка познавательной мотивации (анкета для определения познавательной мотивации) 2. Определение сферы познавательных интересов (опросник ДДО)

8—9-й	<p>1. Уровень развития вербального интеллекта (методика Векслера, ШТУР)</p> <p>2. Уровень развития невербального интеллекта (методика Векслера, ШТУР)</p> <p>3. Методика «Интеллектуальная лабиринт» в модификации С. Н. Костроминой</p> <p>4. Уровень развития творческого мышления (краткий тест творческого мышления КТТК)</p>	<p>1. Определение индивидуально-типологических особенностей (опросник Айзенка)</p> <p>2. Тип акцентуации характера (опросник «Чертова дюжина»)</p>	<p>3. Выявление склонности к различным девиациям (методика первичной диагностики и выявления детей группы риска (форма 1))</p> <p>4. Уровень работоспособности (адаптированный вариант теппинг-теста Ильина)</p>	<p>1. Определение социометрического статуса в классе (опросник «Социометрия»)</p> <p>2. Изучение коммуникативных и организаторских склонностей (методика изучения способностей учащихся)</p>	<p>1. Изучение мотивации к обучению (методика изучения мотивации учебной деятельности по Г. Н. Казанцевой)</p> <p>2. Дифференцированная диагностика профессиональной направленности (методика Голланда, «Карта интересов»)</p>
-------	---	--	--	--	--

\* В таблице использованы материалы С. Н. Костроминой, модифицированные автором.

Класс	Интеллектуальное развитие	Личностное развитие, характерологические особенности	Адаптационный потенциал	Межличностное общение	Мотивационная сфера, профессиональная направленность
10—11-й	1. Методика «Интеллектуальная лабиринтность» (в модификации автора) 2. Тест интеллекта Амтхауэра 3. Уровень развития мышления (тесты «Логически-понятийное мышление. Образование слож-ных аналогий»; «Логичность умозаключений»).	1. Определение личностных особенностей (опросник Кэттелла, юношеский вариант) 2. Исследование структуры темперамента (тест «Формула темперамента» А. Белова) 3. Тип акцентуации характера (опросник «Чергова дюжина»)	1. Выявление уровня адаптационного потенциала (многоуровневый опросник «Адаптивность») 2. Выявление уровня тревожности (тест Спилберга — Ханина) 3. Выявление склонности к различным девиациям (методика первичной диагностики детей группы риска (форма 2) или методика «ДАП-пр»)	1. Изучение коммуникативных и организаторских склонностей (методика изучения способностей учащихся)	1. Дифференцированная диагностика профессиональной направленности (методика Голланда, ДДО, «Карта интересов»)

*Третий этап* предусматривает динамическую диагностику, среди основных задач которой уточнение:

- диагноза;
- индивидуального развивающего маршрута;
- коррекционно-развивающей программы.

### 3.2. Общая диагностика личности подростка

Выбор профессии предполагает наличие информации двоякого рода:

1) о профессии в целом и о тех требованиях, которые она предъявляет к личностным особенностям;

2) о себе самом, своих способностях и интересах, требованиях, предъявляемых к профессии.

Успех профессионального самоопределения подростка зависит не только от раннего проявления устойчивых интересов и склонностей (формирование которых определяется его личностными, характерологическими особенностями), но и от соответствия его психологических особенностей тем требованиям, которые предъявляет человеку профессия.

Описание личностных особенностей предполагает одновременное выделение черт и типов личности. Для изучения этих особенностей чаще всего используется многофакторный личностный опросник Кеттелла. Особый интерес в нем представляют крайние, полярные характеристики по каждому фактору. Например, фактор А характеризует такую особенность личности, как динамика эмоциональных переживаний. Носителям высоких значений фактора свойственны богатство и яркость эмоциональных проявлений. Эти люди хорошо уживаются в коллективе, активны в установлении контактов, любят работать с людьми. На противоположном полюсе — люди, отличающиеся эмоциональной холодностью, отгороженностью. Лица, которым присущи такие особенности, напротив, любят работать в одиночестве, избегают коллективных мероприятий.

Типологический подход к исследованию личности позволяет выделить отдельные группы, типы людей по степени бли-

зости в пространстве признаков личности. В отечественной психологии данный подход применительно к описанию личности здорового человека был реализован А. Е. Личко.

Основная задача общей диагностики личности подростка является выявление трудностей в ее развитии, без чего невозможно его профессиональное самоопределение.

Диагностика личности подростка может быть направлена на выявление следующих психологических особенностей:

- уровень самосознания (особенности Я-концепции, самооценка, локус контроля, психологические защитные механизмы, рефлексия);
- особенности мотивационной сферы личности (мотивация и мотивы, направленность, уровень притязаний, целевой компонент и т. п.);
- ценностные ориентации;
- особенности эмоционально-волевой сферы;
- индивидуально-типологические особенности нервной системы;
- задатки и способности;
- характерологические особенности;
- интеллект.

**Методы диагностики личности** уже были представлены в предыдущем параграфе (см. табл. 2, с. 52). Остановимся более подробно лишь на некоторых из них.

### ***Методы исследования межличностного общения***

Значительную часть информации можно получить от воспитателей, преподавателей и классных руководителей. Такие сведения могут быть представлены в письменной или устной форме. Также материалы получают в процессе консультативной работы с близким окружением воспитанника. Однако необходимо дополнить полученные сведения специальными методиками, например *социометрией*, направленной на изучение социального статуса подростка в группе. Эта методика позволяет оперативно выявить учащихся с нарушениями межличностного общения и

оказать им помощь в адаптации, что, в свою очередь, позволит уменьшить риск развития различных девиаций.

### ***Методы изучения личностных особенностей***

1. *Опросник Р. Кеттелла (юношеский, подростковый вариант)* ориентирован на изучение различных сторон жизни подростка и его взаимодействия с другими людьми.

2. *Тест акцентуации характера «Чертова дюжина»* позволяет определить степень выраженности каждого типа акцентуаций путем построения графика «Рисунок личности».

3. *Методика «Прогноз»* показывает уровень нервно-психической устойчивости учащегося.

4. *Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»* используется для определения адаптационного потенциала личности, а также выявления склонности к девиантным формам поведения.

5. *Тест определения уровня тревожности Спилберга — Ханина* позволяет определить уровень личностной и реактивной тревожности.

6. *Методика «ДАП-п»<sup>1</sup>* используется для выявления у подростков склонности к девиантным формам поведения (аддикция, делинквентность и суицидальный риск).

---

### **3.3. Диагностика профессионального самоопределения подростков**

Существенными факторами профессионализации подростка являются его интересы, склонности, способности на этапе предварительного самоопределения. Отсутствие сколько-нибудь выраженных интересов и склонностей влечет за собой

---

<sup>1</sup> Методика приведена в приложении.

затягивание и откладывание профессионального самоопределения подростков. Их выбор часто оказывается случайным, не соответствующим внутренним потребностям, совершенным под влиянием внешних обстоятельств или как попытка подражания сверстникам. В особенности это касается девятиклассников, которые являются потенциальным контингентом профессиональных училищ и лицеев. Это ведет к неудовлетворенности избранной профессией и в дальнейшем — к смене профессиональной деятельности. Поэтому при профориентировании необходимо уделять особое внимание целенаправленному формированию мотивационной основы выбора профессии с учетом интересов и склонностей детей-сирот.

Важным в профориентационной работе представляется формирование оптимального сочетания так называемых содержательных (интерес к профессии) и адаптивных (престижность профессии, зарплата и т. д.) мотивов деятельности.

Для возникновения и развития **интересов** необходима определенная совокупность внутренних и внешних условий. Часто интерес формируется под влиянием ситуации при наличии соответствующих внутренних установок личности. Любовь к «острым ощущениям», связанная с самоутверждением, нередко приводит к формированию активного интереса к спорту.

Особую роль в формировании и развитии интересов играют учебная деятельность, а также занятия различными видами внеучебной и внеклассной работы. Однако даже раннее выявление профессиональных интересов и склонностей не гарантирует успешности профессионального самоопределения. За содержательной стороной будущей профессии подросток часто не видит реальных условий, в которых протекает избранная им деятельность, увлекаясь самим процессом труда, забывает, например, о том, что моряки подолгу не бывают дома, работа врача связана с ненормированным рабочим днем, работники из сферы обслуживания должны не только хорошо делать свое дело, но и уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми.

На последующих этапах профессионального самоопределения, в процессе овладения человеком выбранной специальностью все большую роль начинает играть **личностный фак-**

**тор**, то есть, с одной стороны, необходимость соответствия психологических особенностей человека тем требованиям, которые предъявляет ему профессия, а с другой — степень реализации основных потребностей личности в деятельности.

Непосредственная диагностика профессиональных интересов и склонностей подростка проводится специалистом-профконсультантом учреждения или приглашенным специалистом. Изучение психологических особенностей может осуществляться индивидуальным или групповым методом.

Диагностику профессионального самоопределения целесообразно проводить поэтапно.

На первом этапе осуществляется просветительская работа с воспитанниками. Проводятся профессиональные экскурсии, беседы о профессиях, «Ярмарки профессией» и т. п.

Второй этап — это консультативная деятельность. Целесообразно без использования углубленного психологического тестирования провести индивидуальные беседы с подростками, выяснив их интересы и склонности. Подобные консультации могут проводить не только психологи, но и педагоги, социальные работники, воспитатели, однако при обязательном условии предварительной подготовки к данной деятельности.

План проведения индивидуальной беседы может подготовить психолог-профконсультант и раздать специалистам, проводящим профориентационную деятельность. Ниже приводится примерный план индивидуальной беседы с подростком.

### *План индивидуальной беседы с подростком*

Беседовать с воспитанником рекомендуется в отдельном помещении. Необходимо добиться расположения подростка и формулировать вопросы доброжелательным тоном, в доходчивой форме. Перед беседой следует ознакомиться с документами личного дела.

Основная ее задача — сформировать представление о профессиональном самоопределении подростка. В ходе беседы важно выяснить причины выбора профессии (если подросток уже определился с выбором), уровень знаний о ней, устойчи-

вость направленности. При этом следует подчеркнуть, что мнение профконсультанта носит рекомендательный характер.

*I. Вводные вопросы.*

1. Что собирается делать после 9-го класса:
  - а) учиться в 10-м классе, ПТУ, техникуме;
  - б) работать?
2. Что знает о содержании избираемой профессии, об условиях учебы, работы?
3. Знает ли о требованиях избираемой профессии к человеку?
4. Что советуют делать друзья после окончания 9-го класса? Согласен ли подросток с их мнением?

*II. Интересы.*

1. Какие учебные интересы преобладают («любимые» и нелюбимые» предметы)?
2. Есть ли интересы, связанные с выбором профессии (чтение специальной литературы, беседы о профессии со специалистом, посещение учебных заведений)?
3. Как развивает интересы, связанные с выбором профессии?

*III. Склонности.*

1. Какие склонности называет подросток (в учебной деятельности, в кружковой работе, в свободное от учебы время)?
2. Есть ли склонности, связанные с выбором профессии («проба сил»)?
3. Как развивает склонности, связанные с выбором профессии?

*IV. Способности.*

1. Какие способности находит у себя подросток (в учебной деятельности)?
2. Есть ли профессиональные способности, т. е. те, которые необходимы для успешного освоения избираемой профессии?
3. Как развивает способности, связанные с выбором профессии (тренирует память, внимание, физическую подготовку, углубляет знания профессии и т. д.)?
4. Совпадают ли интересы, склонности со способностями подростка (совпадают частично или совсем не совпадают)?

5. Знает ли подросток мнение учителей, воспитателей о его способностях? Согласен ли он с их мнением?

6. Как считает подросток, оказывают ли учителя, воспитатели ему помощь в развитии способностей?

*V. Личные качества.*

1. Какие личные качества, по мнению подростка, наиболее ярко у него выражены?

2. Какие качества, по его мнению, необходимо развить для успешного освоения профессией?

3. Как он развивает качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности?

4. Занимается ли самовоспитанием?

*VI. Готовность к выбору профессионального пути.*

1. Как подросток оценивает достигнутые им успехи в учебной деятельности?

2. По каким учебным предметам, по его мнению, будут нужны знания о дальнейшей профессиональной деятельности?

3. Считает ли подросток, что может осуществить свои профессиональные намерения? Что этому может помешать?

4. В случае неосуществления основных планов есть ли запасные?

*VII. Советы и рекомендации подростку по подготовке к выбору профессионального пути.*

1. Литература для чтения.

2. Кружок, факультатив, углубленное изучение отдельных предметов.

3. Тема доклада в классе об избираемой профессии.

4. Встреча со специалистом.

5. Советы по развитию, совершенствованию индивидуальных качеств.

Таким образом, предварительная беседа поможет психологу (воспитателю, учителю) сориентироваться в подготовке первичной профконсультации.

На третьем этапе психологом-профконсультантом или педагогом-психологом (по усмотрению психологической службы учреждения) проводится психологическое обследование, а также диагностика профессионального самоопределения подростка.

### ***Методы диагностики профессионального самоопределения***

1. Методика «Мотивы выбора профессии» направлена на выявление преобладания внутренних или внешних мотивов.

2. Тест Голланда по определению типа личности направлен на выявление шести типов личности: реалистического, интеллектуального, социального, конвенционального, предпринимчивого, артистического.

3. Дифференциально-диагностический опросник «Я предпочитаю» (ДДО). В его основу положена идея о делении всех существующих профессий на пять типов по признаку предмета или объекта, с которым взаимодействует человек в процессе труда. Это опросник будет использоваться нами при определении модульных структур.

4. Опросник профессиональных предпочтений (ОПП) предназначен для выявления отношения подростка к различным видам профессиональной деятельности (типам профессий).

5. Методика «Карта интересов» (модифицированная методика Голомштока) предназначена для изучения интересов и склонностей старшеклассников в различных сферах деятельности.

6. Теппинг-тест для определения типа нервной системы (нейродинамики).

7. Методика изучения способностей учащихся направлена на диагностику выраженности коммуникативных и организаторских способностей.

Данные методики широко известны в психологической практике, поэтому мы не приводим их в приложении. С их подробным описанием можно ознакомиться в сборниках психологических тестов, на специализированных интернет-сайтах.

### 3.4. Модульные структуры профессионального самоопределения подростков

На заключительной стадии диагностического обследования психологом составляется заключение-рекомендация по выбору профессии. В основу анализа и оценки профессиональной направленности обследуемого положен модульный принцип установления взаимосвязей личностных характеристик (типов, черт личности) и режимов, условий, типов деятельности, разработанный коллективом научных сотрудников ВМедА под руководством Ю. А. Баранова и адаптированный автором (табл. 3, 4, приложение 4).

Для разработки модульного принципа используются три диагностических методики:

- личностные — *опросник Кетелла* и тест на выявление акцентуаций «*Чертова дюжина*»;
- *дифференциально-диагностический опросник «Я предпочту» (ДДО)*, направленный на выявление интересов и склонностей подростка.

Использование модульных структур позволит вычлнить наиболее предпочтительные условия и режимы труда для конкретного подростка. Заключение основывается на знаниях о взаимосвязи личностных черт с рассматриваемыми параметрами деятельности.

Приведем пример использования модульных структур для подбора будущей профессии с учетом личностных запросов подростка.

К вам пришел подросток, который интересуется профессиями, связанными с техническими объектами (тип профессии «человек — техника»). Однако воспитанник сомневается в выборе конкретной специальности. Ваша задача — дать информацию о разновидностях возможной деятельности в пределах учебного заведения, так как его будущая профессия может быть связана с различными условиями и режимами труда в зависимости от ее вида или специальности. Это может быть профессия, связанная с токарными, фрезерными работами, и она пред-

полагает физическую работу в постоянном, однородном (преимущественно мужском) коллективе, в цехе или мастерской, без нервного напряжения, носит исполнительский характер с четко определенными путями достижения целей. Или профессии, связанные с высотными объектами, например монтажник-высотник. Они предполагают работу не в цехе, связанную с опасностью, она может проходить как в смешанном, так и в однородном коллективе, а кроме того, осуществляться в неравномерном темпе. Для выявления у подростка личностных ценностей профессии можно использовать таблицу 5.

В графе «человек — техника» (табл. 3) находим те личностные качества, которые соответствуют перечисленным условиям и режимам труда. Отсутствие связи между конкретными условиями деятельности и личностными особенностями свидетельствует о том, что в данном случае не существует однозначной зависимости между психологическими особенностями человека и условиями и режимами труда, то есть их учет в практике профконсультации не обязателен.

Из таблиц 3 и 4 следует, что группу профессий, связанных с высотными работами, предпочитают подростки с высоким уровнем конформности (покорности, зависимости) и низким самоконтролем, имеющие шизоидный тип личности, а профессии, связанные с токарными, фрезерными работами, — подростки с выраженной степенью нефрустрированности и высоким самоконтролем.

В итоге, учитывая личностные особенности подростка, мы можем дать рекомендации по выбору специальности и особенностей труда.

*Таким образом,* производится анализ полученных данных. Психолог делает заключение о профессиональной направленности подростка, а также отмечает наличие склонности к различным типам отклоняющегося поведения. Все материалы заносятся в карты психолого-педагогического сопровождения, которая представлена в таблице 5.

В итоге, уже на начальном этапе мы можем условно выделить так называемую «группу повышенного внимания», с которой будет проводиться более углубленная работа.

## Психологические модули, характеризующие режимы, условия труда

Характеристика режимов и условий труда	Личностные черты, связанные с конкретными режимами и условиями труда			
	Человек — знаковая система	Человек — техника	Человек — человек	Человек — художественный образ
Работа физическая	Смелость	—	—	—
Работа исполнительная	Озабоченность, робость	Консерватизм	—	Робость, проницательность
Работа не материально-ответственная	Низкий интеллект	Самостоятельность	—	—
Работа коллективная	Общительность, зависимость от группы	Беспечность	Смелость	Радикализм
Работа, не требующая инициативы, выдумки	Робость	Высокий интеллект, слабость «Я», доминантность, робость	—	Мечтательность, самостоятельность
Работа в однородном коллективе	—	Покорность	Недороселость, практичность	—
Выполнение постоянных заданий	Мечтательность	Обособленность, жесткость, консерватизм	Робость импульсивность	—

Характеристика режимов и условий труда	Личностные черты, связанные с конкретными режимами и условиями труда			
	Человек — знаковая система	Человек — техника	Человек — человек	Человек — художественный образ
Коллеги не являются сверстниками	Радикализм, самостоятельность	—	Робость	Низкий интеллект
Работа без сколько-нибудь нервного напряжения	Высокий интеллект	Расслабленность	Расслабленность	Беспечность
Работа, начиная которую, нельзя заранее представить результаты	Практичность, высокий самоконтроль	Зависимость от группы	Сила «Я»	Проницательность
Работа, не требующая совершенствования в ней	Зависимость	Доверчивость	—	Мечтательность
Перспективы повышения квалификации не существуют	—	Доминантность, недобросовестность, робость, консерватизм	Напряженность	Мечтательность, радикализм
Возможность продолжать образование отсутствует	—	Недобросовестность	—	Мечтательность
Перспектива продвижения по должностной линии отсутствует	Озабоченность, самоуверенность	Доверчивость	Обособленность, робость	Мечтательность, добросовестность, проницательность, высокий интеллект
Работа сменная	—	Высокая совестливость	—	Суровость

Работа, предполагающая воздействие на других людей в процессе выполнения служебных обязанностей	—	Смелость, радикализм	—	Робость, слабость «Я», проницательность
Работа в цехе	Проницательность	—	Напряженность	Самоуверенность
Работа в малом коллективе	Недобросовестность, реалистическая жесткость	—	—	Расслабленность
Работа на конвейере	Озабоченность	Обособленность, озабоченность, недобросовестность, робость, ригидность	Обособленность	Мечтательность, доминантность, радикализм
Работа с техническими приспособлениями	Высокий самоконтроль, практичность	Слабость «Я»	—	—
Работа, требующая длительной профессиональной подготовки	Напряженность	—	—	Мягкосердечность, радикализм
Работа исполнительского характера с четко определенными путями достижения цели	Консерватизм, зависимость от группы	—	—	—
Работа исполнительского характера, но позволяющая исполнителю самому определить пути достижения цели	Расслабленность	Расслабленность, радикализм	—	Мечтательность

Характеристика режимов и условий труда	Личностные черты, связанные с конкретными режимами и условиями труда			
	Человек — знаковая система	Человек — техника	Человек — человек	Человек — художественный образ
Работа, требующая установления деловых контактов с широким кругом лиц	Подозрительность	—	Недобросовестность, практичность	—
Работа, предполагающая общение с меняющимся кругом лиц	Смелость	—	—	—
Работа в равномерном темпе	—	Высокий самоконтроль	—	Низкий интеллект, проницательность, самоуверенность
Работа, связанная с опасностью, риском	Подозрительность	—	Доминантность	—
Работа, интенсивность которой может регулироваться самим работником	—	Подозрительность	—	—
Работа с переменными условиями	—	—	—	—
Выполнение личного плана зависит только от себя	Подозрительность	Доминантность, озабоченность	—	Сила «Я»
Работа, требующая постоянного внимания за правильно-стью выполнения заданий	Практичность	—	—	Беспечность

Работа в офисе, в лаборатории	Жесткость	—	Самоуверенность	Добросовестность
Сдельная работа	Смелость, сила «Я»	Мягкосердечность	—	Высокий интеллект, расслабленность
Работа по выполнению операций в вынужденном темпе	—	Жесткость, подозрительность	—	—
Работа по твердому графику	—	—	Высокая совестливость, мечтательность	Консерватизм
Работа, предполагающая тесную связь личного и коллективного успеха	Самоуверенность, практичность	—	Мечтательность	—
Работа, не ограничивающая возможности общения с коллегами в рабочее время	—	—	—	Склонность к чувству вины
Работа в условиях дефицита времени	Подозрительность	—	—	—
Порядок выполнения работы устанавливается самим работником	—	—	—	—
Порядок выполнения работ жестко регламентирован	—	—	—	Высокий интеллект

**Модульные структуры типологических особенностей и предпочитаемых режимов и условий труда**

Тип личности	Предпочитаемые режимы и условия трудовой деятельности			Человек — художественный образ
	Человек — техника	Человек — человек	Человек — знаковая система	
Гипертимный	Работа, не требующая длительной профессиональной подготовки Работа, интенсивность которой может регулироваться самим работником Работа, предполагающая тесную связь личного и коллективного успеха Работа не в офисе	Работа, предполагающая воздействие на других людей Работа в цехе Общение с другими людьми	Руководящая работа Работа, требующая инициативы Работа в смешанном коллективе Общение с широким кругом лиц Неравномерный темп Работа не в офисе, лаборатории	Человек — художественный образ Руководящая работа Работа, требующая инициативы, выдумки Общение с широким кругом лиц
Циклоидный	Коллеги не являются сверстниками Выполнение операций в вынужденном темпе Твердый график Тесная связь личного и коллективного успеха	Индивидуальная работа Работа, предполагающая общение с меняющимися кругом лиц	Коллеги не являются сверстниками Высокое нервное напряжение Общение с меняющимся кругом людей Неравномерный темп	—

	Работа в условиях дефицита времени		работы Работа не в офисе, лаборатории	
Лабильный	Интенсивность работы регулируется самим работником Выполнение личного плана зависит только от себя	Работа, не требующая длительной профессиональной подготовки Порядок работ жестко не регламентирован Работа в условиях дефицита времени	Исполнительская работа Работа в однородном коллективе Работа на конвейере	—
Сенситивный	Однородный коллектив Возможно продолжение образования Не требуется длительной профессиональной подготовки	Коллеги не являются сверстниками Работа в цехе Ограниченные возможности общения с коллегами в рабочее время	Работа исполнительская Работа в однородном коллективе Работа на конвейере	Не материально ответственная работа Интенсивность работы может регулироваться самим работником
Шизоидный	Работа, связанная с опасностью, риском	Выполнение сменяющихся заданий Сменная работа Работа, связанная с опасностью, риском	Работа с переменными условиями Работа, связанная с риском, опасностью	Работа, не требующая установления деловых контактов Работа, предполагающая общение с постоянным кругом лиц Интенсивность труда может регулироваться самим работником

Тип личности	Предпочитаемые режимы и условия трудовой деятельности			Человек — художественный образ
	Человек — техника	Человек — человек	Человек — знаковая система	
Эпилептоидный	Выполнение сменяющихся заданий Работа, позволяющая продолжать образование	Сдельная работа Порядок выполнения жестко регламентирован	Воздействие на других людей в процессе выполнения служебных обязанностей Работа исполнительского характера, но позволяющая исполнителю самому определять пути достижения цели Работа, предполагающая тесную связь личного и коллективного успеха	—
Истероидный	Длительная профессиональная подготовка	Воздействие на других людей Неисполнительская работа Выполнение личного плана зависит только от себя	Работа умственная Работа в смешанном коллективе Работа с высоким нервным напряжением Работа, предполагающая воздействие на	Руководящая работа Не материально ответственная работа Работа в заданном темпе

		<p>Работа не требующая постоянного контроля правильности операций</p> <p>Не ограничивающая возможность общения с коллегами в рабочее время</p>	<p>Работа в большом коллективе</p> <p>Работа, предполагающая общение с широким кругом лиц</p> <p>Работа в неравномерном темпе</p>	
<p>Неустойчивый</p>	<p>Возможность продолжения образования</p> <p>Неисполнительский характер работы</p> <p>Работа, связанная с опасностью, риском</p> <p>Работа не в офисе, лаборатории</p>	<p>Возможность продолжения образования</p> <p>Работа не в офисе, лаборатории</p>	<p>Работа, требующая инициативы</p> <p>Работа исполнительского характера, но позволяющая самому определять путь к цели</p>	<p>Работа, не связанная с опасностью, риском</p>

## Карта психолого-педагогического сопровождения

Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Шифр \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

	Этапы обследования				
	I Профессио- нальная диагностика «на входе»	II	III	IV	V Профессио- нальная диагностика «на выходе»
Социально-психологические характеристики и методы исследования					
Психолого-педагогическое сопровождение					
1. Познавательная сфера: — память; — внимание; — мышление					
2. Личностные характеристики: — акцентуации характера; — личностные особенности (опросник Кеттелла); — самооценка; — характерологические особенности личности (опросник Айзенка)					

<p>3. Адаптационный потенциал:  — уровень тревожности;  — агрессивность;  — склонность к девиантным формам поведения</p>				
<p>4. Мотивационная сфера, профессиональная направленность:  — профессиональные предпочтения (ДДО);  — мотивы выбора профессии;  — мотивация к учению</p>				
<p>5. Межличностное взаимодействие:  — социометрический статус;  — потребность в общении</p>				
<p>6. Проективные методики:  — тест Люшера;  — дерево</p>				
<p>7. Участие в групповых занятиях, тренингах (вид занятий, тематика, проблемные зоны, результативность)</p>				
<p>8. Индивидуальное консультирование (краткая характеристика запроса, методы воздействия, результативность)</p>				

**Примечание:** нами приведен примерный список методик, который может быть изменен по усмотрению специалиста.

## Глава IV

### ПРАКТИКА СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СЕООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

В этой главе мы рассмотрим основные методы сопровождения профессионального самоопределения (социально-психологический тренинг, игротерапия, сказкотерапия, библиотерапия). Представлена программа сопровождения профессионального самоопределения подростка.

#### 4.1. Методы сопровождения профессионального самоопределения

##### *Социально-психологический тренинг*

В широком смысле слова под социально-психологическим тренингом (СПТ) понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. СПТ направлен на овладение определенными социально-психологическими знаниями, на развитие коммуникативных способностей подростка, рефлексивных навыков, его способности анализировать ситуацию, поведение, на формирование умения адекватно воспринимать как себя, так и окружающих.

Первые группы тренинга (Т-группы) были организованы в 1946 г. Куртом Левином и его коллегами, заметившими, что участники групп получают пользу от анализа собственных групповых переживаний. Лабораторный тренинг предлагает широкий спектр методов обучения, направленных на развитие межличностных умений и исследование процессов, происхо-

дящих в малых группах. Некоторые Т-группы, получившие название *групп сензитивности*, могут иметь целью всестороннее развитие личности отдельных участников.

СПТ может активно использоваться в сопровождении профессионального самоопределения подростков. Тренинговые занятия призваны решать сразу несколько профориентационных задач:

- ознакомление с профессией;
- проигрывание профессиональных ситуаций;
- развитие специальных профессиональных навыков;
- приобретение психологических знаний;
- адекватное восприятие себя и других;
- развитие и коррекция личности.

В исследованиях Т-групп могут быть выделены две области: изучение группового процесса и оценка конечной эффективности. Существует необходимость в более долговременных исследованиях, в частности для изучения переноса результатов группового опыта в реальность, например в семейную группу. Т-группы способствовали росту популярности групп в целом и расширили знакомство с психологическими понятиями. Они явились частью растущего интереса членов общества к личностному росту и аутентичности.

В связи с трудностями наблюдения и измерения в области тренинга только в нескольких работах измерения применялись спустя какое-то время и устанавливалось отношение групповых изменений к фактическому поведению в специфической домашней и рабочей обстановке.

По мнению одних исследователей, успешный перенос усвоенного тренингового опыта в домашнюю обстановку, видимо, облегчается: 1) признанием участниками некоторых проблем личного взаимодействия, например таких, как трудности при произнесении и получении комплиментов; 2) пониманием участниками того, что существует определенная общность между переживаниями в группе и в повседневной жизни.

Участники Т-групп, стремящиеся применять в домашних условиях опыт группового взаимодействия, обнаруживают после

окончания занятий в группе более существенные изменения в поведении, чем участники Т-групп, в которых не практиковался перенос полученного опыта в реальную среду. Наибольшая степень последующих изменений наблюдается среди организованных групп, которые были созданы не только для обучения, но и сохранялись как целое в дальнейшем. Согласно другой точке зрения, наиболее важной предпосылкой успешного переноса усвоенного опыта является накопление основных умений, помогающих точно диагностировать новую ситуацию и выработать соответствующую отношению сотрудничества модель поведения.

Участники группы должны научиться:

- а) правильно общаться друг с другом;
- б) давать и получать полезную обратную связь;
- в) осуществлять эти умения таким образом, чтобы возрастало доверие;
- г) создавать группы, эффективно использующие способности своих членов и проявляющие уважение к их индивидуальности.

### *Игротерапия*

Игровая терапия — это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра, по мнению многих исследователей, оказывает сильное влияние на личность. Игротерапия может использоваться не только с детьми, но и со взрослыми. Она может применяться в групповой терапии и в социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и т. п. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающим миром, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Игротерапия может широко использоваться как практический метод сопровождения профессионального самоопределения подростка. Примеры игр, направленных на профессиональное самоопределение, приведены в приложении.

### *Рекомендации по использованию игровой терапии*

Игротерапия может проводиться как в группе, так и индивидуально. Групповая игротерапия может быть особенно эффективна с детьми, нуждающимися в улучшении коммуникативных навыков. Противопоказаниями к групповой терапии могут быть ярко выраженное асоциальное поведение, представляющее угрозу для безопасности остальных участников группы; актуальное стрессовое состояние.

Во всех этих случаях групповой игротерапии должна предшествовать ее индивидуальная форма, обеспечивающая снятие острой симптоматики и подготовку ребенка к работе в группе.

Групповая терапия помогает ребенку осознать свое «Я», повысить самооценку и развить потенциальные возможности, разрешить внутренние конфликты, избавиться от страхов, агрессивных тенденций, уменьшить беспокойство и чувство вины. Игровая терапия способствует активному профессиональному самоопределению подростка, так как в игре прорабатываются профессиональные ситуации, развиваются социальные навыки, необходимые во взрослой профессиональной жизни.

*Особенности игровой комнаты.* Особых сложностей при оформлении комнаты для игровой терапии не существует. Главное, что необходимо учитывать при оборудовании игрового помещения, — это простор, комфорт и простота уборки.

### *Арт-терапия*

Термин «арт-терапия, или терапия искусством» ввел А. Хилл при описании своей работы с больными туберкулезом в санаториях. Арт-терапия активно развивается в нашей стране. Очень популярны ее различные направления: изобразительная деятельность, танцевальная терапия, сказкотерапия, библиотерапия. В последнее время музыкотерапия также становится одним из самых распространенных методов арт-терапии как со взрослыми, так и с детьми. Методы арт-тера-

пии могут активно применяться в сопровождении профессионального самоопределения подростков.

Остановимся более подробно на некоторых видах арт-терапии.

### *Сказкотерапия*

Сказкотерапия — метод практической коррекции, известный достаточно давно. Всем понятна воспитывающая, нравственная функция сказки. Однако в контексте терапии этот метод стал использоваться в нашей стране не так давно. Много разработок по данной тематике принадлежат известному всем сказкотерапевту Т. Д. Зинкевич-Евстегнеевой.

Метод сказкотерапии очень хорош в плане коррекции и профилактики нравственной сферы учащихся, иначе говоря, терапия сказкой помогает разобраться в нравственных вопросах, определиться с тем, что «хорошо», а что «плохо».

Этот метод с успехом применяется непосредственно в профориентационной работе. При работе со сказкой можно использовать как известные волшебные сказки русских и зарубежных авторов, так и современные сказки, которых в последнее время появилось значительное количество, причем многие из них непосредственно отражают подростковые трудности и помогают в их решении. Использование сказок в работе психолога способно быть очень многогранным. Можно анализировать «готовые» сказки или сочинять их самим, предложить подростку сочинить «профессиональную» сказку, описать свою профессиональную мечту или представить себя уже взрослым, рассказав о своей жизни и профессиональных успехах. Вариантов может быть множество, все зависит и от профессионализма специалистов, и от фантазии самого подростка. Сочиненная воспитанником сказка будет не менее полезна в плане психокоррекционной работы. Подросток не только проявляет свои творческие способности, но и отражает свои проблемы, пытается найти выход из трудной ситуации, поэтому сказка выполняет несколько функций в психологической практике.

### *Основные функции сказкотерапии*

1. Диагностическая функция. Как мы уже отмечали, сочиняя сказку, подросток отражает в ней самого себя, свое «Я», свой внутренний мир, систему ценностей, свои проблемы — все это способствует ненавязчивому познанию клиента психологом. Этот метод работы может дать лучшие и более глубокие результаты, нежели классическая тестовая диагностика и беседа. Особенности сказки — метафоричность и иносказание — помогают подростку рассказать то, о чем в прямой беседе он никогда, может быть, и не поведал бы психологу. Здесь срабатывает элемент игры: «Я же не о себе, это о герое...»

Однако диагностическую функцию может выполнять не только сказка, сочиненная клиентом, но и «готовая» сказка. Здесь возможны различные методы работы. Например, можно попросить подростка рассказать его любимую сказку или спросить, какой сказочный герой был ему наиболее симпатичен в детстве. Также, в случае неэффективности первых двух приемов, можно предложить подростку выбрать среди небольшого (большой объем книги может отбить всякое желание ее даже открывать, не то что читать!) сборника сказок, заготовленного вами заранее, ту сказку, которая ему наиболее симпатична. В этом случае материала для диагностики проблемы будет больше чем достаточно! Хочется обратить ваше внимание на составление этого сборника. Необходимо уделить пристальное внимание его составу, желательно выбрать те сказки, которые наиболее ярко отражают многие жизненные проблемы, сказки с глубоким экзистенциальным смыслом. Также их содержание должно отвечать возрастным особенностям, уровню интеллектуального развития и интересам подростка, то есть они должны быть доступны, понятны, интересны и способствовать дальнейшему развитию его личности. Конечно, задача это не простая, но осуществимая. Для систематизации материала можно сделать тематические сборники сказок, выделив наиболее актуальные проблемы подростков, но для ознакомления клиенту лучше всего предоставлять

смешанные сборники, иначе однообразность тематики может быть заметна и вызовет негативную реакцию.

2. Коррекционно-развивающая функция. Мы объединили эти два понятия в одно, поскольку они дополняют друг друга, ибо любая коррекционная программа направлена и на развитие клиента. В принципе, коррекционно-развивающая функция сказки — основная. Причем использоваться она может для конкретного решения проблем. По мнению С. А. Черняевой, сказка может использоваться как «для поиска решения личностной проблемы, выхода из тупика» так и для «подсказки определенного решения».

### *Методические вопросы при работе со сказкой*

Работа со сказкой может проходить и как отдельный тренинг, и как часть любой коррекционной работы.

Деятельность группы, основанная на сказкотерапии, может быть очень эффективной. Однако здесь психолога поджидает немалое количество трудностей.

*Во-первых*, при организации сказкотерапевтического тренинга необходимо четко представлять аудиторию, на которую он рассчитан, ее особенности. Так, по собственному опыту могу сказать, что мальчикам-подросткам сказки менее интересны, нежели девочкам.

*Во-вторых*, тематика сказок требует глубокого анализа. Сказки должны отражать запросы группы, отвечать ее половозрастным особенностям, быть разнообразными, с одной стороны (чтобы не надоедать ребятам), и объединяться общей целью, работать на конкретные задачи — с другой.

Сказкотерапевтический тренинг может состоять из трех-четырех занятий. Большее количество встреч может быть чревато потерей интереса ребят, меньшее количество — оказаться малополезным.

Использование сказок в других видах тренинга может применяться в следующих случаях:

- как «украшение» тренинга, возможность рассмотреть проблему в метафорической, иносказательной форме;
- при ослабевании интереса к занятиям;
- при спаде активности в группе;
- для налаживания контакта с участниками тренинга.

Я в своей практике очень редко использую «чистый» сказкотерапевтический тренинг, но очень часто включаю сказку в различные виды психологической и преподавательской деятельности. Где бы вы ни применяли сказку, делать это нужно умело. Кажущаяся простота работы со сказкой обманчива. Прочтение сказки или даже рассказывание ее наизусть может не дать желаемого результата — слушатели останутся равнодушными и к сказке, и к вашим последующим вопросам. Для того чтобы наши старания не прошли даром, можно пользоваться нехитрыми, но эффективными приемами. Остановимся более подробно на нескольких из них.

1. Подготовка к сказке. Вы вряд ли достигнете цели, если начнете со слов: «Здравствуйте, ребята! Сейчас я прочитаю вам сказку!» (хотя, конечно, многое зависит от ваших личностных особенностей). Во избежание неприятия и отсутствия интереса необходимо «разогреть» группу с помощью игр, упражнений, подготовить ее к восприятию сказки. Немалую роль играет здесь и помещение, в котором проводится занятие, оно должно быть хоть немного «сказочным», располагать к полету фантазии, путешествию в волшебный мир. Сказкотерапевт — это своего рода артист, и если вам удастся разыграть сказку, то результат психологической работы может превзойти ваши ожидания. При работе со сказкой можно добавить что-то волшебное в ваш внешний образ. Хотя во всем хороши чувство меры и адекватное восприятие ситуации и аудитории. Например, при работе с подростками ваш сказочный образ может вызвать только хихиканье и навредить общему восприятию группы. При работе со взрослыми клиентами этот методический прием также не всегда уместен. Хотя, еще раз повторю, многое зависит от личностных особенностей самого психолога, а также от количества встреч с группой. Если на первом

занятии подобные приемы могут восприниматься не так, как хотелось бы, то в дальнейшем участники тренинга, проникшись сказочным сюжетом, сами вместе с психологом могут добавить в свой образ соответствующие детали.

2. Знакомство со сказкой может быть очень разным. Психолог может прочитать сказку (хотя это не лучший способ), причем можно использовать чтение с остановками. Главное, правильно выбрать места остановок, чтобы не потерять интерес группы. Во время пауз в группе можно провести дискуссию на тему прочитанного или предложить участникам тренинга самостоятельно написать продолжение сказки, сравнив затем с оригиналом.

Сказка может читаться по ролям. Подобное чтение активизирует группу, придаст произведению особую выразительность.

3. Анализ сказки. Иногда бывает так, что вроде и сказку удалось донести до группы, и атмосферу обсуждения создать, а вот проанализировать сказку в задуманном направлении не получается, важные экзистенциальные вопросы остаются нераскрытыми. Анализ, на мой взгляд, — самый сложный момент в работе со сказкой. Самым распространенным методическим приемом является постановка вопросов психологом, организация беседы, тон, которой также задается им. Этот прием может быть достаточно эффективным в случае высокого профессионализма специалиста, но его «минус» в пассивности группы. Все-таки желательно, чтобы больше говорила группа: можно разбиться на подгруппы по идеологическим соображениям, таким образом, каждая из них высказывает свою точку зрения и отстаивает свою позицию в рамках дискуссии. Для подростков подобный прием несет большую обучающую нагрузку. Ребята параллельно учатся слушать другого, грамотно отстаивать свою точку зрения, то есть овладевают очень актуальными на сегодняшний момент коммуникативными и социальными компетенциями.

С младшими подростками можно начать с обсуждения рисунков, созданных после знакомства со сказкой, пофантазировать на тему возможных рисунков и обсудить их, например: «Я бы нарисовал к этой сказке такую картину...»

Таким образом, это лишь немногие приемы, которые, надеюсь, окажутся полезными в вашей работе. Работа со сказкой — это увлекательное, поистине сказочное (уж простите за тавтологию) путешествие, и пускай оно будет удачным!

### *Рисуночная терапия*

Техника проективного рисунка давно получила большое распространение в работе психолога. Об этой технике сказано и написано очень много, и нет, наверное, ни одного, даже начинающего, психолога, который бы не пробовал в своей деятельности пользоваться ею. В плане диагностической работы интерпретация рисунка требует высокого профессионализма специалиста, точнее, группы специалистов (в силу субъективизма). В коррекционно-развивающей работе с подростками рисунок можно использовать в различных вариациях:

— метод свободного рисования может использоваться как индивидуально, так и в группе; подросток рисует то, что ему хочется, свободно выражая свои чувства;

— рисование по очереди — ребята садятся в круг и по очереди рисуют на заранее оговоренную тему. В частности, в рамках нашей задачи можно рисовать «свое будущее», «свою профессию», «я взрослый», «я через 10 лет» и т. п. Затем идет обсуждение общего рисунка и трудностей, с которыми столкнулись ребята при таком методе рисования. Этот прием не только способствует свободному выражению чувств и эмоций, но и учит пониманию чувств другого, помогает преодолеть коммуникативные барьеры;

— рисунок на заданную тему, наверное, самый используемый прием проективного рисования («Моя семья», «Я в школе», «Я в будущем», «Мое любимое занятие», «Моя профессия» и т. п.).

Для того чтобы рисование было продуктивным и помогало ощутить радость от творчества, необходимо предоставить подростку все необходимые материалы. Желательно, если это будут краски (а не фломастеры) — они дают возможность

большей свободы и полета фантазии; рисовать лучше на полу на больших ватманских листах или обоях — это помогает создать ощущение отсутствия ограничений.

Образно-символические задания выделяются многими специалистами как эффективный прием, с помощью которого дети изображают такие абстрактные понятия, как добро, зло, счастье, передают эмоциональные состояния и чувства. Эти задания требуют от подростка анализа и переосмысления жизненных ситуаций.

Хотелось бы обратить ваше внимание и на то, что подросткам, склонным к агрессивному, гиперактивному поведению, лучше предложить более структурированное рисование: не краски, а фломастеры, не листы большого формата и обои, а листы бумаги среднего размера. Перед началом процесса рисования желательно провести с такими подростками упражнения на процесс эмоционального отреагирования.

### *Библиотерапия*

Еще один жанр арттерапии, на котором мы заострим внимание, — это библиотерапия. Терапия книгой, с одной стороны, стара как мир, а с другой — абсолютно новое направление в отечественной психологической практике. Пособия по данному виду арттерапии можно встретить не так уж часто, поэтому психологи, использующие этот метод, много импровизируют и по-своему строят процесс работы.

Метод библиотерапии может быть очень эффективен в рамках профориентационной работы. Существует немало количество произведений, в которых вопрос выбора профессии ставится героями произведения, и подростки имеют уникальную возможность учиться на их опыте. Главная задача для специалиста в этом случае — объяснить подростку широкие возможности книги, заинтересовать.

Метод библиотерапии чаще всего применяется при индивидуальной работе, однако он вполне может быть использован и в групповой работе как часть тренинга личностного роста или

какого-либо другого вида тренинга. Конечно, читатель может возразить, что современные подростки не любят читать, поэтому какая уж тут библиотерапия! Конечно, подобные сложности необходимо учитывать и руководствоваться несколькими, условно говоря, правилами при использовании этого метода.

### *Особенности использования библиотерапии*

1. Учет личностных, половозрастных особенностей, а также особенностей мыслительной деятельности и уровня интеллектуального развития. Не стоит навязывать подростку тяжелые по содержанию, глубокие произведения, какими бы гениальными они нам ни казались, конечно, при условии, что он сам этого не хочет. Непонятое, недочитанное произведение не только не поможет подростку, но и нанесет вред всей психологической работе. Однако, учитывая принцип доступности, не стоит забывать и о зоне ближайшего развития подростка, поэтому произведение должно быть адекватно сложным, заставляющим задуматься.

2. Выбор произведения во многом определяется целями психологической работы. Часто при чтении книг мы ассоциируем себя с каким-то из героев (или с героями), «примеряем» на себя их поступки, задумываемся, как бы мы действовали в данной ситуации. Все это необходимо учитывать при выборе произведений, который не обязательно осуществляется единолично психологом. Подросток может играть активную роль в процессе терапии и сам выбирать книги или же предлагать специалисту тематику, чтобы тот, в свою очередь, ориентировал в плане конкретных произведений для прочтения.

3. Специалисту, использующему метод библиотерапии, желательно (а то и обязательно!) иметь тематическую подборку книг, в которых раскрыты различные часто встречающиеся проблемы подростков. Эта «копилка» должна постоянно обновляться с учетом книжных новинок.

4. Произведения, используемые в работе, могут быть различными по роду и жанру, принадлежать перу как зарубежных,

так и отечественных авторов. Я в своей деятельности очень часто привлекаю русскую классику второй половины XIX в. и рубежа веков. В основном это И. С. Тургенев, А. Н. Островский, М. Горький, Л. Н. Толстой, Ф. М. Достоевский, С. Есенин, И. Бунин, А. Ахматова, А. Блок, Л. Андреев и т.п. Мальчикам очень нравятся произведения Ф. М. Достоевского, А. Блока. Произведения М. Шолохова, особенно его рассказ «Судьба человека», дают прекрасные возможности как для диагностической, так и для коррекционно-развивающей работы с девиантными подростками.

5. Методические приемы при работе с книгой могут быть различны. Все зависит от самого подростка, вашей фантазии и профессионализма, а также жанра произведения. Например, драматические произведения можно разыгрывать по ролям. Они очень продуктивны при работе с подростковой группой: во-первых, небольшого объема, что повышает мотивацию к чтению; во-вторых, их можно рассмотреть прямо на занятии, без домашнего предварительного чтения. Для того чтобы повысить мотивацию к чтению эпических произведений, можно предложить читать книгу по частям (заранее договорившись не заглядывать в конец произведения!). Это своего рода игра, которая может увлечь подростка и помочь специалисту добиться поставленных целей, дополнительно повысив и интерес к книге, что, согласитесь, тоже немаловажно. Лирические произведения — это просто подарок для грамотного специалиста. Со стихами можно работать «здесь и сейчас», как в группе, так и индивидуально. Однако при кажущейся простоте и большом количестве преимуществ, я не советовала бы использовать этот род литературы начинающим специалистам, а также специалистам без соответствующей профессиональной подготовки. Анализ стихотворной формы — это очень сложный процесс, в коротких строчках поэт может заключить смысл большого по форме произведения, язык поэзии символичен и требует не только «прочувствования» произведения, но и знаний основ литературоведения, биографических данных поэта, общего дос-

таточно высокого уровня культурного развития читателя. Возьмем хотя бы стихи А. Блока или М. Цветаевой — эти прекрасные произведения невозможно по-настоящему понять и прочувствовать без вышеперечисленных знаний. Подобные моменты необходимо учесть при работе с книгой.

Как вы уже успели заметить, библиотерапия — это очень интересный, но в то же время сложный метод, который, на мой взгляд, требует от психолога дополнительной (не только психологической) подготовки и самообразования (как, впрочем, и все методы арттерапии). Но это вовсе не означает, что его стоит обходить в своей профессиональной деятельности!



## 4.2. Программа сопровождения профессионального самоопределения подростков

Предлагаемая программа представляет собой комплексный материал развития личности подростка. В связи с этим она посвящена не только вопросам профессионального самоопределения в непосредственном его понимании (профессиональные игры, профзанятия и т.п.), а содержит широкий спектр упражнений, затрагивающих все сферы развития подростка.

Разрабатывая программу, мы преследовали две цели:

1. Просвещение подростков, возможность получения ими минимальных психологических знаний в наиболее значимых и важных для них областях. Это связано с тем, что причины многих асоциальных поступков часто кроются в элементарном незнании и непонимании опасности, вреда, который может нанести себе подросток. Проблемы межличностного общения со сверстниками или значимыми взрослыми также могут быть связаны с отсутствием понимания как психологии другого человека, так и собственных особенностей, поэтому просветительской работе стоит уделить большое внимание. Просвеще-

ние подростков важно также в области профессионального самоопределения.

2. Практическое рассмотрение проблемных ситуаций и их разрешение с помощью групповых психокоррекционных упражнений, позволяющих «здесь и сейчас» решать конкретные задачи, волнующие подростков.

Основные цели практических занятий:

- развитие чувства принадлежности к группе;
- снижение ощущения собственной уникальности;
- повышение уверенности в себе;
- усиление активности;
- развитие самосознания.

Разработанная нами программа включает в себя два взаимосвязанных блока — теоретический и практический, которые могут использоваться не только вместе, но и каждый самостоятельно, в зависимости от целей и задач, которые ставятся вашим учебным заведением.

**Теоретический блок** содержит необходимые сведения из курса психологии общения, личности, подростковой психологии и психологии профессий. Он состоит из 11 занятий (22 учебных часа) по 80 минут каждое, которые проводятся в группах до 15 человек.

#### *Методические рекомендации по проведению занятий*

1. Использование демократического стиля взаимодействия, основанного на искренности, доверительности, открытости и равноправном партнерстве.

2. Избегание лекционного типа подачи материала, предпочтительнее диалогическое общение, без излишней авторитарности со стороны ведущего.

3. Тщательное продумывание плана каждого занятия, его этапов, их построение с учетом возрастных особенностей учащихся.

4. Обязательное использование различных визуальных средств.

5. Целесообразность 5—10 минутных перерывов во время занятия.

**Практический блок** включает в себя упражнения, в которых рассматриваются проблемные ситуации в подростковой группе и способы их разрешения. Каждое упражнение связано с решением конкретных задач, способствующих достижению членами группы как индивидуальных, так и групповых целей.

### *Методические рекомендации*

1. При комплектовании группы необходимо руководствоваться двумя основными принципами:

- добровольности — подросток самостоятельно принимает решение работать в коррекционной группе, так как он должен быть заинтересован в личностных изменениях;

- информативности — член группы должен заранее знать все, что может с ним произойти, а также представлять те процессы, которые будут происходить в группе. Поэтому целесообразно перед началом занятий рассказать учащимся, что такое групповая работа и какие результаты могут быть получены.

2. Со старшими подростками предпочтительнее комплектовать гетерогенную группу.

3. Оптимальный размер группы — до 10—12 человек, частота встреч — 1—2 раза в неделю (зависит от работы учебного заведения и возможностей психолога). Не рекомендуется включать в группу лиц, имеющих выраженные физические дефекты; чувствующих свою непригодность к работе в группе или испытывающих устойчивую неприязнь друг к другу.

### *Общие рекомендации по реализации программы*

Несмотря на то, что программа разбита на два блока, она представляет собой единое целое (хотя, как уже говорилось выше, блоки могут использоваться и самостоятельно). В связи с этим очень важно грамотно и с максимальным удобством составить график занятий с подростками.

Занятия могут проводиться два раза в неделю, например по вторникам и пятницам. Во вторник — занятие из теоретиче-

ского блока (1 час), в пятницу — практическое занятие (около 1 часа). Причем они должны быть объединены одной тематикой или проблемой.

Желательно не проводить занятия после уроков: усталость приведет к снижению мотивации, самовольным уходам с занятий. Однако систематически забирать детей с одного и того же урока не позволит администрация, поэтому можно чередовать уроки, например на этой неделе вы забираете их со второго урока, на следующей — с третьего и т. д.

Каждое занятие, как теоретическое, так и практическое, целесообразно начинать приветствием, позволяющим высказаться всем членам группы (можно использовать упражнение «Что нового, что хорошего?»), а заканчивать рефлексией.

### *Совет*

Перед началом занятий разработайте правила поведения в группе, обязательно сделайте это вместе с учащимися, дайте каждому поставить роспись под этим «Кодексом поведения на психологических занятиях». Желательно также заранее оговорить систему штрафов, если кто-то не будет считаться с принятым кодексом.

В таблице 6 рассмотрено содержание программы.

*Таблица 6*

### **Теоретический блок**

Тема занятия	Количество часов	Примечание
Психолог и подросток. Зачем человеку нужна психология? Что нужно для успешной и счастливой жизни? Введение в мир тренинга.	2	
Общение — это так важно... Ты меня слышишь? Доверие в общении. Барьеры на пути информации, барьеры, которые я создаю сам. Кажется, он меня использует...	3	

Тема занятия	Количество часов	Примечание
Я — личность, индивидуальность. Что я хочу от жизни? Как быть с эмоциями? Есть ли у меня сила воли? Я — в собственных глазах. Неуверенность в себе, как с ней бороться?	2	
Как быть с противоположным полом? Любовь и дружба. Кто в доме хозяин? Что делать с сексуальностью?	3	
Агрессия и агрессивность — как их отличать? Виды агрессии. Как живет агрессивному человеку? Что мне делать со своей агрессией? Что мне делать с чужой агрессией?	3	
Что такое аддиктивность? Почему люди спиваются? Какова цена «цветных мультиков»? Хочу бросить курить!	2	
Что такое депрессия? Как ее распознать и как «лечить»? Когда жить не хочется... или что такое суицид?	3	
Цели и ценности. Мой жизненный путь. Как достичь успеха?	2	
Мир профессий. Я бы в летчики пошел...	3	
Все зависит от меня или как дотянуться до своего идеального образа.	2	

## Практический блок

### Тема 1. Общение

#### Занятие 1

#### Цель занятия

Усилить развитие группового единства, увеличить степень самосознания и знания о других с помощью обратной связи.

## Ход занятия

*Приветствие.*

Форма приветствия может быть сохранена или изменена по желанию ребят.

*Упражнение «Лишний стул».*

Цель игры — настройка группы на откровенность. Группа сидит в круге. Ведущий встает, убирает стул, на котором сидел, и объясняет условия игры: меняются местами все, к кому относится высказанное предположение, тот, кому не досталось места, становится водящим и получает возможность предложить группе следующее условие. Начать ведущий может с таких предложений, которые заведомо оставляют всех на своих местах, например: «Сейчас поменяются местами те, кто никогда не опаздывал на занятия».

Продолжительность игры — 10—15 минут.

*Упражнение «Знакомство».*

Цель игры — усилить развитие группового единства. Ведущий по заранее подготовленной инструкции читает или пересказывает вопросы, помогающие членам группы больше узнать друг о друге, перед началом игры стоит сделать акцент на том, что каждый должен отвечать на вопросы, внимательно слушать друг друга, осознавая важность и уникальность каждого присутствующего.

Продолжительность игры — 30—40 минут.

*Примерные вопросы для ведущего:*

1. Ваша любимая музыкальная группа, исполнитель?
2. Чем бы вам хотелось заниматься через пять лет?
3. Ваш любимый цвет и почему?
4. Ваше любимое время года и почему?
5. Расскажите о лучшем дне в своей жизни.
6. На какое животное вы считаете себя похожим и почему?
7. Каково ваше самое раннее детское воспоминание?
8. Если бы у вас было 100 тысяч рублей, что бы с ними сделали?
9. Какое неприятное событие в вашей жизни оказало на вас самое сильное впечатление?
10. Какой стиль одежды вы предпочитаете и почему?

11. Есть ли у вас хобби, расскажите о нем.
  12. Назовите, пожалуйста, одну причину, по которой вам хочется находиться в группе, и одну причину, по которой не хочется быть здесь.
  13. Ваш любимый фильм?
  14. Человек, о котором я узнал сегодня больше всего, это...
  15. Человек в этой группе, с которым я бы мог провести много времени на необитаемом острове, это... Почему?
  16. Самый жизнелюбивый человек в этой группе это...
  17. Человек в этой группе, о котором мне хотелось бы узнать побольше, это ...
  18. Что я жду от занятий?
- Завершение занятия.*
- Группа может придумать свой ритуал завершения занятия.

## Занятие 2

### Цель занятия

Отрабатывать навыки эмпатии, слушая партнера; уменьшить чувство изоляции благодаря обмену обратной связью с членами группы.

### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Добрые слова».*

Цель игры — создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения. Какой-либо предмет (игрушка, сувенир, мяч) передается по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, комплиментов.

Продолжительность игры — 10 минут.

*Упражнение «Светлые надежды, темные опасения»\*.*

---

\* Упражнения, отмеченные \* взяты из книги: Керрел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002 (адаптированы и модифицированы автором).

Цель игры — определить свои мечты и опасения, повысить эмпатию к другим членам группы, объясняя содержание рабочих материалов партнера.

Материалы: рабочий бланк «Светлые надежды, темные опасения», карандаши или ручки.

Ведущий раздает участникам рабочие материалы и предлагает им вспомнить их самые заветные мечты и опасения, выписать на бланк. После того, как каждый закончит работу, участников разбивают на группы (по двое) и каждая пара обсуждает свои записи, задает друг другу вопросы для более полного понимания. Затем собирают всех участников, и каждый член группы рассказывает о работе своего партнера в общем кругу. Группа может задавать вопросы, уточнять, но только у того, кто представляет работу, а не у автора. Далее автор сам рассказывает о своей работе. После этого вызывают следующего участника, и так по кругу.

В заключение можно задать несколько вопросов и обсудить их.

1. Насколько похожи высказанные надежды и опасения?
2. Важность понимания точки зрения других людей.

Продолжительность игры — 50 минут.

*Завершение занятия.*

### *Занятие 3*

#### Цель занятия

Составить представление о важности доверия в группе.

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Договоримся без слов».*

Цель игры — рефлексия группы о поиске взаимопонимания между людьми, ведущий объясняет правила: по сигналу все члены группы «выбрасывают» на пальцах число от 1 до 5.

Задача — показать одинаковое число всеми членами группы. Договариваться с помощью слов в игре запрещено. Ведущий считает количество попыток.

В результате обсуждения выявляется, что мешает и что помогает договориться.

*Упражнение «Слепой и поводырь».*

Цель игры — создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям.

Материалы: платки, шарфы для завязывания глаз.

Участников делят на пары, одному из них завязывают глаза, второму предлагают провести партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. По завершению работы пары (5—7 минут) участники меняются ролями.

В заключении обсуждаются вопросы.

1. Как вы себя чувствовали в роли «поводыря»?
2. Как — в роли «слепого»?
3. Что вам понравилось в этом упражнении?
4. Чему вы научились?

Продолжительность игры — 30 минут.

*Завершение занятия.*

#### *Занятие 4*

#### *Цель занятия*

Обсудить свой опыт пребывания в позитивной и негативной группах; рассмотреть общие возможности группы в сравнении с возможностями одного человека.

#### *Ход занятия*

*Приветствие.*

*Упражнение «Камешки дружбы»\*.*

Материалы: банка или любая емкость; камешек для каждого участника или бусинки, шарики с отверстиями (они не должны быть совсем легкими); нить, леска, если вы хотите

сделать ожерелье, краски и кисти, если вы хотите рисовать на камнях; клеенка, чтобы постелить ее под банку с водой; доска или планшет.

Ведущий ставит емкость с водой в центр группового круга. Участникам сообщается, что сегодня им предстоит рассмотреть проблему групп и членства в группах, а также обсуждать дружбу в этих группах.

Затем участникам предлагается составить список позитивных и негативных групп. Ведущий пишет задание на доске, в случае если подростки недостаточно подготовленные, им может потребоваться ваша помощь. Ниже приводится памятка для ведущего.

Позитивная группа:

- позволяет тебе быть самим собой; тебе не нужно меняться, чтобы быть ее членом;
- позволяет тебе быть несогласным;
- приветствует индивидуальность;
- оказывает поддержку, когда у тебя проблемы;
- позволяет ее членам уйти, если они этого хотят; не требует преданности членов.

Негативная группа:

- настаивает на том, чтобы ты мыслил, чувствовал и вел себя так, как предписывает группа;
- не позволяет иметь другую точку зрения;
- настаивает на приверженности мнению большинства;
- не позволяет тебе уйти;
- может потребовать доказательство верности, настаивая на участии в нечестных, подлых, криминальных или агрессивных действиях.

Каждому участнику (по кругу) предлагается определить позитивную и негативную группы, членом которых он был (напомните, что семья тоже считается такой группой, а также лагерь, кружок, спортивная команда, молодежная банда и т. п.).

Передавая корзину с камешками по кругу, предложите каждому участнику выбрать свой камень (камень, который чем-то похож на них самих, привлекает внимание и стимулирует воображение и т. д.).

Одному из участников предлагается бросить свой камень в воду (камень остается в воде), затем еще один участник бросает камень. Далее ведущий собирает все камешки, включая те, которые были в воде, и, с долей артистизма, бросает их в воду. Будьте осторожны, а то окажитесь мокрым!

Возможности группы (в сравнении с возможностями одного человека) были продемонстрированы. Теперь группа делает ожерелья из камешков или рисует на них (в зависимости от материала). Ведущий тем временем напоминает участникам, что камешки — это символы, напоминающие об участии в группе, и поощряет подростков носить ожерелья или приносить разрисованные камешки, их можно хранить в классе для занятий.

Продолжительность игры — 45—50 минут.

*Завершение занятия.*

## ***Тема 2. Личность***

### *Занятие 5*

#### Цель занятия

Расширить знания о себе, получая от других обратную связь.

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Ассоциации».*

Цель игры — больше узнать о себе с помощью обратной связи. Участникам предлагается выбрать категорию, в которой они будут работать, например «машины», «цветы», «времена года», «цвета», «животные», «растения» и т. д. Далее каждый участник должен письменно сравнить всех членов группы в соответствии со своей категорией. Например, у Миши категорией «животные», на своем листке он пишет: Аня — заяц, Коля — тигр, Рома — енот и т. д. В итоге каждый участник игры

получает перечень таких ассоциаций (необходимо еще раз напомнить подросткам о запрете на издевательские и унижающие сравнения, высмеивания).

Каждый участник, получивший такой лист, может высказать свое мнение по поводу ассоциаций, согласиться или не согласиться с ними, главное не допустить, чтобы кто-то из ребят обиделся на автора ассоциаций. Необходимо объяснить, что это мнение другого человека, которое можно принять или не принять, но в любом случае, необходимо подумать над информацией и сделать выводы.

Продолжительность игры — 20 минут.

*Упражнение «Предмет, похожий на меня»* \*.

Цель игры — расширить знания о себе, рассказывая о себе в связи с выбранным предметом, получая обратную связь.

Материалы: различные предметы, которые сможете найти, например коробка, кукла, мяч, мягкая игрушка, коробка или подушка в виде сердца; маска волшебника, Деда Мороза, ножницы, еловая шишка, головоломка (пазл) и т. д. (необходимо, чтобы предметы обладали ассоциативным потенциалом, способным вызвать некоторые реакции).

Ведущий раскладывает материалы на столе и предлагает каждому участнику по очереди выбрать похожий на него предмет и объяснить свой выбор. Остальные члены группы реагируют на самопрезентацию, давая обратную связь каждому участнику. С помощью обратной связи самопрезентацию подтверждают или оспаривают.

Продолжительность игры — 40 минут.

*Завершение занятия.*

### *Занятие 6*

#### Цель занятия

Повысить уровень самосознания, заканчивая вслух предложения, высказанные перед группой.

## Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Рыба для размышления»\*.*

Материалы: методика «Неоконченные предложения»; корзина, коробка или другой контейнер.

Ксерокопии страниц с текстом разрезаются, складываются и помещаются в контейнер, который ставится в центр круга, каждый член группы по очереди ловит «рыбу», доставая из корзины бумажку с неоконченным предложением. После этого он возвращается на свое место и вслух читает предложение, завершая его собственными словами. После ответа каждого участника следует обсуждение, длительность которого определяет ведущий, дающий сигнал перехода очереди к следующим «рыболовам».

Ведущему необходимо вызвать обсуждение даваемых ответов. Временные рамки здесь важны потому, что вы должны обеспечить каждому участнику возможность закончить предложение, хотя обсуждение и самостоятельное взаимодействие — индивидуальный вариант.

Способствуйте дискуссии и взаимной обратной связи.

Предложения составлены таким образом, чтобы их завершения содержали в себе личную информацию об отвечающем.

Продолжительность игры — 40 минут.

*Завершение занятия.*

## Занятие 7

### Цель занятия

Увеличить степень самосознания путем объяснения подростками, почему им нравятся те песни, которые они выбрали, и что эти песни говорят о них; потренировать свои навыки эмпатии, слушая других и предоставляя им обратную связь.

## Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Хит-парад»\*.*

Материалы: магнитофон или CD-плеер для группы, много кассет или дисков с записями современной музыки (предоставляемых самими подростками).

Члены группы получают возможность выбрать свои любимые песни и поделиться ими. Или по кругу, или в свободном порядке каждый ставит свою любимую песню, и все остальные слушают ее. После прослушивания песни выбравший ее участник объясняет, почему именно эта песня — его любимая и что она может сказать о нем самом. После этого следует обратная связь от ведущего и других участников.

Не забудьте прослушать песни до занятий, так как в них может оказаться нецензурная лексика, предупредите участников, что такой материал приниматься не будет.

Продолжительность игры — 50 минут.

*Завершение занятия.*

## Занятие 8

## Цель занятия

Работа над самоидентичностью путем создания своего символа при помощи воображения и методами креативности, развитие «Я-концепции» подростков.

## Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Ершик-виртуоз»\*.*

Материалы: цветные кухонные ершики (крупные, подобранные в хозяйственных или универсальных магазинах), по одному для каждого участника; история, выбранная ведущим для чтения.

Ведущий читает группе историю, в то время как ее члены используют ершики для создания образа («автопортрет», «скульптура», «символ»), с которым они могут себя отождествить. История может иметь отношение к какому-либо конкретному символу, но символ может быть и не связанным с ней. В конце истории каждый участник представляет всем остальным свое «ершиковое создание» и объясняет его значение.

Ведущему нужно выбрать историю, иллюстрирующую некую желаемую добродетель, такую, как честность, внутренняя целостность, толерантность, мудрость и т. д. Это может быть сказка или рассказ, история не должна быть слишком длинной или, наоборот, короткой. Ее цель — привлечь внимание ребят.

После окончания истории каждый участник представляет свой символ и рассказывает о нем. Закончить упражнение можно обсуждением увиденного. Можно спросить участников, были ли они удивлены чьим-нибудь символом или объяснением.

Продолжительность игры — 40—50 минут.

*Завершение занятия.*

## Занятие 9

### Цель занятия

Подкрепить позитивное восприятие себя, отреагировать на позитивные черты товарищей.

### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Драгоценные качества»\*.*

Материалы: бумага и карандаши для составления списков; кожаные ремешки, проволока и другие материалы для изготовления браслетов и ожерелий; бусинки разных размеров, форм, цветов и материалов.

Участники группы составляют список из пяти качеств, которые им в себе нравятся. Затем они выбирают по одной бусинке на каждое из выбранных качеств. Каждую бусинку надо

выбирать тщательно, чтобы потом они напоминали о соответствующем качестве. Эти пять бусинок используют для изготовления своего браслета или ожерелья.

Когда группа закончит создание «ювелирных украшений», дайте каждому участнику возможность показать по очереди свое творение и рассказать о том, какую черту характера представляет каждый его элемент.

Продолжительность игры — 40—50 минут.

*Завершение занятия.*

### ***Тема 3. Цели и ценности***

#### *Занятие 10*

#### **Цель занятия**

Способность подростка осознать свои цели и ценности, возможность научиться строить свои жизненные планы и выполнять их.

#### **Ход занятия**

*Приветствие.*

*Упражнение «Сочинение «Цель моей жизни».*

Материалы: листы бумаги, ручка, карандаш.

Участникам раздаются листы бумаги и предлагается написать сочинение на тему: «Цель моей жизни». Объем сочинения не оговаривается, главное — это сформулировать свою цель.

После завершения сочинений ребятам предлагается зачитать свою работу (по желанию) и обсудить ее. Во время обсуждения специалисту необходимо уделить внимание особенностям формирования цели, умению вычленить главное, помочь ребятам определиться с их целью.

Продолжительность игры — 20—30 минут.

*Упражнение «Мои ценности».*

Материалы: листы бумаги, ручка, бланк с перечислением жизненных ценностей.

Подросткам предлагается несколько пар жизненных ценностей, из каждой пары необходимо выбрать наиболее важную и значимую для него.

### *Пары жизненных ценностей*

1. Профессиональная карьера — дружная семья.
2. Крепкое здоровье, долголетие — яркая, беспокойная жизнь.
3. Близкие и любимые люди — интересная работа, не отвлекающая свободного времени.

Далее следует обсуждение выбранных ребятами ценностей. Можно поделиться на группы (по совпадению ценностей) и провести обсуждение между группами.

Продолжительность игры — 10—15 минут.

*Завершение занятия.*

### *Занятие 11*

#### Цель занятия

Проанализировать свои ценности, научиться выстраивать свои жизненные планы

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*«Деньги — это все».*

Материалы: бланк с вопросами, ручка.

Ребятам предлагается выбрать из списка те ценности, которыми они готовы пожертвовать ради быстрого заработка.

#### *Список ценностей*

1. Жизнь других людей.
2. Материальное благополучие других людей.
3. Личные интересы и хобби.
4. Здоровье.

5. Близкие взаимоотношения с людьми.

6. Соблюдение закона.

После выбора ценностей происходит обсуждение. Каждому участнику предоставляется возможность озвучить свою точку зрения.

Продолжительность игры — 10—15 минут.

*Упражнение «Позитивный шаблон».*

*Цель:* выработать навык в работе по достижению личных или групповых целей, преодолению личных психологических трудностей и проблем с помощью позитивного мышления. Эта техника состоит из нескольких этапов. Причем в зависимости от ресурсов подростка можно последовательно пройти все шаги в течение одного или нескольких занятий.

Материалы: листы бумаги, ручка, фломастеры для рисования.

Участникам раздаются бумага, ручка и фломастеры. Предлагается перейти к пошаговой технологии разработки цели.

*Шаг 1. «Постановка цели».* Например, хочу стать врачом. Ребята обдумывают свою цель.

*Шаг 2. «Баланс решения».* Обдумайте ваше поведение и представьте, что необходимо вам для достижения цели. Попробуйте взвесить все «за» и «против» в вашем сегодняшнем положении. Например, что помогает, а что мешает вам стать врачом. После этого заполните баланс решения, выделив все «за» и «против» вашего нынешнего положения.

ЗА (мои плюсы, помогающие мне осуществить цель)	ПРОТИВ (мои минусы, мешающие мне в осуществлении цели)

После заполнения таблицы ребята наглядно увидят те проблемы, с которыми необходимо справиться, а также ресурсы, которые помогут им в достижении цели.

*Шаг 3. «Решение трудностей».* Подросток анализирует правую колонку таблицы и напротив каждого препятствия

записывает возможные пути решения проблемы. Если какую-то трудность подросток не может разрешить, он выделяет ее фломастером и обращается за помощью к группе.

*Шаг 4. «Прошлые успехи».* Для выполнения этого шага требуется изображение солнца с множеством лучей (семь и более). На каждом луче пишется событие, связанное с прошлым успехом (закономерность: чем больше лучей, тем больше прошлых успехов).

Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала человек вспоминает свои успехи, связанные с реализацией цели. Например, успешно занимался по биологии и химии. Затем записываются другие успехи, которые подросток достигал в прошлом.

Данная процедура активизирует ресурсы, укрепляет самооценку подростка. Позвольте каждому участнику обнародовать свои успехи без комментариев.

*Шаг 5. «Шаги прогресса».* Каждый участник рисует лестницу, под ее ступенями подписывает определенные периоды времени: первая ступень — «завтра», вторая ступень — «через неделю», далее — «через месяц», «через год», наконец, «через три года».

Работая с этой лестницей, необходимо ответить на следующие вопросы.

1. Как вы завтра узнаете, что уже добиваетесь цели? Каким завтра будет знак о том, что вы достигаете прогресса? (Этот вопрос повторяется по всем периодам.)

2. Как другие узнают завтра, что вы добиваетесь цели? Каким завтра будет знак для других о том, что вы достигаете прогресса? (Этот вопрос также повторяется по всем периодам.)

3. Как узнает муха, сидящая на потолке, что вы достигли прогресса?

4. Запланированные поощрения: как я награжу себя за то, что добился определенного прогресса?

Когда кто-либо готов к воплощению изменений, тренер должен оказать конкретную помощь в планировании успеха, как осуществить желаемые перемены.

Четкий план действий очень важен для человека, стремящегося к изменениям, потому что:

— возможные проблемы и трудности могут быть определены и нейтрализованы заранее;

— план поможет обеспечить должную мотивацию, мобилизовать усилия.

Хороший план действий имеет следующие характеристики.

1. *Четкие задачи.* План должен быть четким — например, ежедневно заниматься химией, чтобы сдать вступительные экзамены.

2. *Измеримость результатов.* Результаты должны быть такими, чтобы их можно было проконтролировать и измерить. Это способствует осознанию прогресса и значительно повышает мотивацию, обеспечивая ощутимое поощрение.

3. *Соглашение между людьми, которые работают над этими изменениями.* Только сам человек может заставить свой план работать. Однако у него есть помощники, способные оказать ему реальную поддержку. Важно, чтобы план направлял самого человека к его целям тем путем, который подходит его образу жизни, культуре, привычкам и устремлениям.

4. *Реализм.* Человек должен чувствовать, что его план реально осуществим. Вера в то, что это возможно, — необходимая преамбула серьезной попытки выполнения намеченного. Пусть задачи будут небольшими, чтобы можно было решить их в обозримом будущем, и одновременно достаточно большими, чтобы над ними стоило трудиться и они дали ощутимый результат.

5. *Временная шкала.* Четкая шкала для подготовки к изменениям, отслеживание прогресса на каждом этапе — все это помогает и клиенту, и психологу объективно оценивать и анализировать процесс воплощения перемен.

*Шаг 6. «День независимости».* «День независимости» — это не метафора; этот праздник наступает тогда, когда человек добился цели, освободился от ее тягот и ставит перед собой следующую задачу. Снова используется рисунок солнца, на лучах которого пишутся имена тех людей, кто, как человек предполагает, оказывает ему помощь в достижении цели. Здесь используется прием «Если бы...» Например: «Если бы вы уже достигли цели, кого бы вы пригласили за праздничный стол?» Именно этих людей необходимо отметить на схеме. Затем им

отправляются открытки. Открытки должны быть анонимными и содержать только благодарственную надпись: «Я благодарю Вас за то, что Вы оказали мне помощь в достижении цели!».

Игры может продолжаться несколько занятий.

*Завершение занятия.*

## ***Тема 4. Мир профессий***

### *Занятие 12*

#### Цель занятия

Знакомство с миром профессий, повышение уровня ориентации в мире профессионального труда и лучшее осознание особенностей профессий.

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Угадай профессию»<sup>1</sup>.*

Участники разбиваются на две команды. Одна из команд загадывает профессию, член другой команды должен невербально изобразить названную ему одному профессию, чтобы члены его команды могли ее угадать.

Продолжительность игры — 15—20 минут.

*Упражнение «Самая-самая»<sup>2</sup>.*

Игра проходит в несколько этапов.

1. Инструкция: «Сейчас вашему вниманию будут предложены необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по вашему, в наибольшей степени данной характеристике подходят. Например: “самая денежная профессия”. Какие профессии являются самыми-самыми денежными?»

---

<sup>1</sup> *Психология*: описания психологических тестов, тестирование онлайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов. URL: <http://azps.ru/training/51.html>

<sup>2</sup> Там же.

2. Ведущий называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа «самая-самая» (или близкая к «самой-самой»), то можно задавать уточняющие вопросы.

3. Далее называется следующая характеристика и т. д. Всего таких характеристик должно быть не более 5—7.

Далее происходит обсуждение. Ведущий должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. Тем временем, выделение некоторых «самых-самых» профессий должно опираться на объективные знания о них. К примеру, если в качестве самой денежной профессии названа профессия депутата, то можно уточнить у школьника, а знает ли он, сколько зарабатывают депутаты (по сравнению с другими высокооплачиваемыми профессиями)? Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить, какую профессию вообще можно считать денежной и т. п. Для того чтобы занятие проходило более интересно, ведущий обязательно должен заранее отобрать наиболее необычные характеристики профессий, которые должны заинтриговать участников. Это могут быть, например, такие характеристики: «самая зеленая профессия», «самая сладкая профессия», «самая волосатая профессия», «самая неприличная профессия», «самая детская профессия», «самая смешная профессия» и т. д. В определенном смысле данное упражнение близко к известной игре «Ассоциации», поскольку участники фактически должны проассоциировать профессии с необычными характеристиками.

Продолжительность игры — 40—50 минут.

*Завершение занятия.*

### *Занятие 13*

#### Цель занятия

Повышение уровня осознания особенностей профессии и разграничений между профессией и специальностью.

## Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Профессия — специальность».*

Общая процедура следующая.

1. Участникам объясняется, как соотносятся понятия «профессия» и «специальность»: профессия — группа родственных специальностей (например, профессия — учитель, специальность — учитель физкультуры и т. п.).

2. Инструкция: «Сейчас будут перечисляться профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности». Если кто-то из игроков называет сомнительные специальности или откровенно ошибается, ему можно задавать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии. Желательно, чтобы ведущий сам ориентировался в обсуждаемых профессиях, т. е. еще перед игрой сам попытался бы назвать соответствующие специальности.

Можно несколько усложнить игровую процедуру, предложив участникам называть специальности не по очереди, а по принципу «пинг-понга» (только что назвавший специальность игрок сам определяет, кто должен назвать следующую специальность). Такое усложнение хотя и вносит в игру некоторый сумбур, но заставляет многих находиться в творческом напряжении.

По аналогичному принципу можно построить другие игровые упражнения: «Профессия — учебное заведение» (называется профессия, а участники должны сказать, где можно ее приобрести); «Профессия — медицинские противопоказания» (для данной профессии); «Профессия — требуемые качества» (проблема профессионально важных качеств) и т. д.

Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу на команды и устроить соревнование между ними, кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств и т. д.).

Продолжительность игры — 40—50 минут.

*Завершение занятия.*

## **Тема 5. Психосексуальное развитие и взаимодействие полов**

### *Занятие 13*

#### Цель занятия

Улучшить представление о поло-ролевых стереотипах и особенностях восприятия представителей противоположного пола; усилить чувство сплоченности с членами своего пола.

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Мальчики — девочки: аквариум»\*.*

Материалы: ручки и карандаши, бумага небольшого формата для записок, две маленькие коробки или корзинки.

Упражнение проводится в форме «аквариума»: девочки сидят на полу в кругу, а мальчики располагаются вокруг них на стульях так, чтобы они могли наблюдать за дискуссией девочек. Затем мальчики занимают место девочек и те наблюдают за дискуссией мальчиков.

В начале упражнения мальчики и девочки разделяются. Участники одного пола собираются вместе для составления набора вопросов для участников другого пола. Тема вопросов — отношения мальчиков и девочек и свидания. Каждый вопрос записывается на отдельном листочке бумаги; вопросы от групп собираются в две разные коробки. После этого девочки садятся на пол в кружок, а мальчики рассаживаются позади них на стульях.

Девочки по очереди достают по одному вопросу мальчиков. Каждый вопрос зачитывают вслух, обсуждают и отвечают на него. После ответа на все вопросы мальчики меняются местами с девочками и начинают обсуждать их вопросы.

Ведущий находится вне «аквариума» и наблюдает.

Упражнение можно закончить небольшим обсуждением. Спросить участников, что удивило их во время упражнения и что нового они узнали, и произвести таким образом обобщение.

Продолжительность игры — 50 минут.

*Завершение занятия.*

## **Тема 6. Эмоции**

### *Занятие 13*

#### Цель занятия

Обсудить особенности реакции на гнев, выделить из этих реакций здоровые и нездоровые, обсудить адекватные способы преодоления гнева.

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Шкала гнева» (Д. Мигер).*

Цель игры — научить подростков различать такие состояния, как раздражение, фрустрация и гнев для того, чтобы они могли своевременно предупреждать проявление бурных и неконтролируемых эмоциональных реакций. Для того чтобы продемонстрировать участникам разные градации этих чувств, ведущий с разной силой бросает мешочки с бобами или другие материалы.

Порядок игры следующий. На доске рисуется мишень. Мешочки с бобами ударяются о нее и отскакивают с силой, пропорциональной силе броска. В начале упражнения ведущий объясняет, что раздражение — это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек по мишени. Затем предлагает сделать то же самое по очереди каждому участнику: подумать и высказать что-нибудь, что не очень сильно раздражает или злит его (он говорит: «Я слегка разозлился, когда...»). Со словами «Я разозлился сильнее, когда...» ребята поочередно бросают мешочек все с большей силой. И, наконец, бросают его изо всех сил «Я разозлился очень сильно, когда...»

В конце упражнения можно обсудить, что ощущают участники в минуты раздражения, чтобы они могли как можно раньше идентифицировать это чувство.

Продолжительность игры — 15—20 минут.

*Упражнение «Альтернатива гневу»\**.

Цель игры — изучить реакции на собственный гнев, осознать ошибочные представления о гневе.

Члены группы индивидуально заполняют лист рабочих материалов к упражнению. После этого проводится мозговой штурм для поиска ответа на вопрос: «Что ты делаешь, когда злишься?» Каждую реакцию (здоровую и нездоровую) ведущий записывает на доске. В ходе управляемой дискуссии происходит обсуждение листов рабочих материалов. В конце раздаются и обсуждаются копии материалов «Ошибочные представления о гневе».

### *Лист рабочих материалов к упражнению*

1. Когда я злюсь, я обычно... (опиши, что ты делаешь)

2. Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему да или почему нет? \_\_\_\_\_

3. Как выражают гнев в моей семье?

Мама: \_\_\_\_\_

Папа: \_\_\_\_\_

Братья/сестра: \_\_\_\_\_

Другие важные мне люди: \_\_\_\_\_

4. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми им чувствами? \_\_\_\_\_

### *Ошибочные представления о гневе*

Злиться нехорошо.

Гнев — пустая трата времени и энергии.

Хорошие, славные люди никогда не злятся.

Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.

Если мы сердимся на кого-нибудь, мы теряем этого человека.

Другие люди не должны злиться на нас.

Если другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.

Если другие злятся на нас, это происходит из-за нас, и мы отвечаем за нормализацию наших чувств.

Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас так переживать.

Если мы злимся на кого-то, нашим отношениям конец, и этот человек должен уйти.

Если мы злимся на кого-то, он должен изменить свое поведение так, чтобы мы перестали на него злиться.

Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.

Если мы в гневе, нам нужно закричать.

Если мы злимся на кого-то, это значит, что мы его больше не любим.

Если кто-то злится на нас, это значит, что он нас больше не любит.

Гнев — нездоровая эмоция.

Злиться нужно только тогда, когда мы можем оправдать свои чувства.

Продолжительность игры — 40 минут.

*Завершение занятия.*

### *Занятие 14*

#### Цель занятия

Обсудить ситуации, в которых возникает чувство стыда; научиться определять различие между стыдом и чувством вины.

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Игра со стыдом».*

Материалы: конверт для каждого участника и лист бумаги в каждом конверте.

В центре группы поставьте пустой стул. Объясните, что будет выбран один из членов группы, которому предстоит сесть на него. Этот человек будет отвечать на вопросы, заблаговременно приготовленные ведущим. Вопросы будут слож-

ные и крайне личные. У членов группы будет удобный случай задать вопросы человеку на стуле в центре круга. (Воздержитесь от любых других дополнительных объяснений.) Объявите, что человек на место в центре будет выбран случайно. Каждый участник получит свой конверт. Скажите, что все конверты будут пустыми, кроме одного, в котором находится небольшой лист бумаги. Тот человек, в чьем конверте окажется лист бумаги, садится на стул в центре.

Затем торжественно раздайте конверты. На самом деле лист бумаги есть в каждом конверте. Таким образом, каждый участник думает, что он и есть тот самый «избранный». Это должно вызвать некоторую степень беспокойства у каждого участника.

Во время раздачи конвертов дайте группе инструкцию не открывать их до тех пор, пока не будет вручен последний конверт. Теперь попросите участников открыть конверты, но не показывать их содержимое. Подождите, пока каждый обнаружит свой лист бумаги, когда это произойдет, констатируйте очевидное: «Лист бумаги — в каждом конверте».

Используйте оставшееся время, чтобы обсудить случившееся. Ниже представлен возможный план обсуждения.

#### I. Исследование эмоциональной реакции.

1. Как вы себя почувствовали, когда увидели лист бумаги в своем конверте?

2. В каких еще ситуациях вы испытывали подобное чувство?

3. Вы заметили физические проявления тревоги — сердцебиение, потные ладони, неприятное ощущение в животе?

II. Изучение убеждений, стоящих за собственной реакцией.

1. Как вы думаете, почему вы испытали именно это чувство?

2. Многие из нас имеют иррациональные представления. Вы согласны с каким-либо из этих высказываний?

1. Я никогда не должен допускать ошибки.

2. Я всегда должен говорить правильные вещи.

3. Все должны думать, что я умный.

4. Я никогда не должен быть застигнутым врасплох.

Эти представления иррациональны, потому что соответствовать им не под силу никому (например, каждый иногда делает ошибки, никто не может всегда говорить только правильные вещи).

### III. Исследование стыда.

Стыд — это эмоция, лежащая в основе тревоги.

Что такое стыд?

1. Когда приходится раздеваться, а ты к этому не готов или не хочешь делать этого здесь.

2. Когда ты появляешься на людях, чувствуя себя, как будто ты голый.

3. Ощущение, что ты «плохой».

Что такое чувство вины? — Чувство «плохости» того, что ты делаешь или не делаешь.

Могут ли вина и стыд быть полезными эмоциями?

1. Да. Эти эмоции приводят к развитию самосознания.

2. Поговорите о людях, которые не развивают самосознание, обычно это преступники, асоциальные личности.

Могут ли вина и стыд быть пагубными эмоциями?

1. Да. Они причиняют излишний внутренний дискомфорт и ограничивают чувство свободы и благополучия.

2. Как вам кажется, если рассматривать это упражнение как приобретенный вами опыт, оно было для вас вредным или полезным?

Продолжительность упражнения — 40 минут.

*Завершение занятия.*

## Занятие 15

### Цель занятия

Уменьшить чувство одиночества и уникальности своих проблем при помощи обсуждения в группе своих болезненных воспоминаний; улучшить представление о самом себе.

### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Слова, которые причиняют боль».*

Материалы: бумага, карандаши, ручки, магнитофон, текст релаксации, текст визуализации.

Группе сообщается, что события детства во множестве записываются в нашем сознании, так же как звуки записываются на магнитофон. Эта запись в нашем сознании воспроизводится снова и снова на протяжении всей жизни.

Негативные высказывания могут быть изменены так же, как может быть изменена запись на кассете. Позитивная запись помогает создать позитивное представление о себе.

Чтобы придать особое значение этой идее, вы можете проиллюстрировать ее с помощью магнитофона. Запишите несколько высказываний и прослушайте их на занятии. Можно использовать следующие высказывания:

- «Ты идиот! Зачем ты это сказал!»
- «Ты думаешь, что ты самый умный. Посмотри, что ты наделал!»
- «Ты что, собираешься опозориться перед всей группой!»

Затем запишите вместо этих негативных высказываний позитивные, например, такие:

- «Твои идеи хороши и нужно, чтобы их было больше!»
- «Ты не хуже, чем кто бы то ни было!»
- «Просто сделай это! Ты никогда не узнаешь, если не попробуешь!»

Далее сообщите группе, что ей предстоит принять участие в визуализации. Это упражнение поможет участникам группы встретиться с важными событиями детства, которые были записаны в памяти.

Объясните, что визуализацию лучше проводить в спокойной, тихой обстановке. Попросите участников сесть поудобнее, приглушите свет и прочитайте вслух текст релаксации (подобрать его можно в любом пособии по психологии) и текст визуализации, который приведен ниже.

После окончания упражнения предложите участникам записать слова, которые приходили им на ум во время упражнения. Затем начните с кого-нибудь и идите по кругу, прорабатывая эти слова с каждым участником. Когда участники читают свои списки, предлагайте им переделывать высказывания таким образом, чтобы они оставались схожими по звучанию,

но приобретали позитивный характер. Например, негативное высказывание «Ты эгоист» может быть преобразовано в позитивное «Ты оптимист» и т. п.

Некоторым ребятам может быть сложно самим переделывать свои сообщения, предложите группе помочь им. Если сложности возникнут у многих подростков, окажите свою помощь.

Заканчивая сессию, напомните группе, что то, как мы о себе думаем, влияет на то, как мы себя чувствуем. Последствия минувшей боли могут быть преодолены силой позитивного мышления.

Стимулируйте участников к тому, чтобы они использовали эти новые мысли до тех пор, пока они не «запишутся» поверх старых записей. Убедите их выписать свои переделанные высказывания и поместить их в те места, где они часто будут их видеть.

### ***Текст визуализации «Слова, которые причиняют боль»***

Мне хотелось бы представить себя входящим в большие, богато украшенные ворота. Это ворота в ваши детские воспоминания. Толкните их и прислушайтесь к звуку, с которым они открываются. Проходя ворота, вы слышите стук щеколды за вашей спиной. Вы оказались на тропинке, которая ведет в дом вашего детства. Теперь вы видите этот дом. (Пауза.) Вы поднимаетесь по лесенке и смотрите через окно на сцену из вашего детства. (Пауза.) Может быть, это шумная сцена с проявлением гнева, в которой важный для вас человек с ненавистью кричит на вас; это может быть и безмолвная сцена, где присутствует только малыш, не согласившейся с замечанием, доставившим ему боль. Что за слова вас так ошеломили? (Длинная пауза.) Возьмите эти слова с собой и покиньте место ваших детских воспоминаний. Вернитесь по тропинке назад к большим и богато украшенным воротам. Пройдите сквозь них, услышите звук щеколды у себя за спиной. Вернитесь в наше время, в нашу комнату, вернитесь к нам.

Продолжительность упражнения — 50 минут.

*Завершение занятия.*

## Занятие 16

### Цель занятия

Определить некоторые личные проблемы; выяснить разницу между проблемами, которые мы можем контролировать, и проблемами, на которые не можем повлиять.

### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Черный шар»\*.*

Материалы: по одному черному, ненадутому шару на каждого участника; таблички для написания имен; скотч; маркеры; булавки.

Участники пишут на карточках свои имена и прикрепляют к ним скотчем булавки (булавка в этом упражнении становится инструментом принятия решения).

После этого ведущий читает небольшую лекцию, посвященную идентификации проблем. Все участники говорят о проблемах, с которыми они могут справиться, и о проблемах, которые им не подвластны.

Всем членам группы нужно раздать по одному черному воздушному шару. Каждый участник надувает свой шар, дунув в него столько раз, сколько проблем он в себе видит. Затем все участники вешают шары себе на шеи, и ведущий беседует с каждым из них о возможностях, которыми они обладают, чтобы противостоять своим проблемам.

После этой беседы участник может, если захочет, про ткнуть свой шарик булавкой с прикрепленной к ней табличкой с именем.

Если есть возможность, к этому упражнению можно возвращаться и подкреплять умение дифференцировать проблемы.

Продолжительность упражнения — 50 минут.

*Завершение занятия.*

## Тема 7. Психоактивные вещества

### Занятие 17

#### Цель занятия

Выработать понимание того, что зависимость от психоактивных веществ является болезнью; изучить свои собственные чувства по поводу употребления и злоупотребления психоактивными препаратами.

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Зависимость от психоактивных веществ — болезнь»\*.*

Ведущий устно представляет информацию о результатах сравнения сахарного диабета с химической зависимостью при помощи таблицы 7.

После этой короткой презентации ведущий выбирает одного участника (или вызывает добровольца), которому предстоит прочесть вслух «Большое приключение Максима и Светы». Рассказчик читает историю. После этого он выступает в роли ведущего дискуссии, задавая остальным участникам вопросы, приведенные в конце рассказа.

Таблица 7

#### Сахарный диабет и зависимость от психоактивных препаратов: сравнение

Сахарный диабет	Зависимость от психоактивных веществ
Диагностируется по ряду симптомов: полиурия, полифагия (постоянное чувство голода), полидипсия (постоянное чувство жажды), слабость, дрожь, повышенное потоотделение	Диагностика: употребление медикаментов, меняющих настроение; отрицание проблем, связанных с употреблением этих препаратов; проблемы в семье, в отношениях, физические проблемы, эмоциональные проблемы, проблемы с законом

Сахарный диабет	Зависимость от психоактивных веществ
Является прогрессирующим заболеванием: состояние больного ухудшается при отсутствии лечения; возможен летальный исход	Является прогрессирующим заболеванием: состояние больного ухудшается при отсутствии лечения; возможен летальный исход, тюрьма, психиатрические лечебницы
Существует генетическая предрасположенность: чем больше членов семьи страдают от этой болезни, тем больше шансов заболеть ею	Существует генетическая предрасположенность: чем больше членов семьи страдают от этой болезни, тем больше шансов заболеть ею
Не поддается излечению, но болезнь можно контролировать	Не поддается излечению, но болезнь можно контролировать
Контролирование болезни требует активного участия пациента	Контролирование болезни требует активного участия пациента
Контролирование болезни возлагает на диабетика определенные обязанности: знание особенностей протекания болезни, требований лечебного режима: диета, медикаменты, группа поддержки	Контролирование болезни возлагает на зависимого от психоактивных веществ определенные обязанности: знание особенностей протекания болезни и лечебного режима: абстиненция; общество анонимных алкоголиков или анонимных наркоманов, группы поддержки; психотерапия
Страдающие болезнью не ответственны за то, что они заболели. Они ответственны за контролирование болезни	Страдающие болезнью не ответственны за то, что они заболели. Они ответственны за контролирование болезни
Диабет может быть вызван другими заболеваниями (панкреатит, рак поджелудочной железы)	Зависимость от психоактивных веществ может быть вызвана эмоциональными нарушениями: депрессия, маниакально-депрессивный психоз (МДП)

### План дискуссии, который следует поместить на доску

#### Сахарный диабет

1. Симптомы.
2. Прогрессирующее заболевание.
3. Генетическая предрасположенность.
4. Лечение? Нет. Контроль? Да!
5. Больной должен действовать.
6. Больной не виноват в том, что заболел.
7. В основе может лежать некое нарушение.

#### Зависимость

##### от психоактивных веществ

1. Симптомы.
2. Прогрессирующее заболевание.
3. Генетическая предрасположенность.
4. Лечение? Нет. Контроль? Да!
5. Больной должен действовать.
6. Больной не виноват в том, что заболел.
7. В основе может лежать некое нарушение.

### Большое приключение Максима и Светы

*Максим и Света в мае окончили 9-й класс, подали документы в профессиональный лицей. Максим давно мечтал стать автомехаником, он с детства обожал машины. А Света частенько представляла себя в роли грамотной, красиво и по-деловому одетой секретарши. Максим был болен диабетом, у Светы — химическая зависимость.*

*И Максим и Света обнаружили свои проблемы незадолго до окончания школы. Максим был членом футбольной команды, но однажды во время матча он потерял сознание. Света однажды потеряла сознание на вечеринке, а вскоре после очередного такого обморока она попала в больницу. Максим тоже попал в больницу в отделение эндокринологии, где пробыл две недели и посещал занятия для диабетиков. Света провела в больнице почти месяц, она попала в отделение для зависимых от психоактивных веществ и каждый день посещала лекционные и групповые занятия.*

*Однажды Андрей пригласил своих бывших одноклассников на вечеринку, он недавно поступил в колледж и был очень рад этому. Вечеринка должна была состояться у него на даче,*

там можно было покататься на лодке, поиграть в бильярд. Отец Андрея очень любил эту игру, поэтому во дворе было все прекрасно оборудовано.

Погода 3 августа стояла великолепная, гостей не пришлось долго дожидаться, все приехали вовремя и тут же отправились на реку. Девочки загорали, мальчишки решили устроить соревнования на самый быстрый заплыв до другого берега реки. Максиму тоже очень захотелось посоревноваться, тем более что в 5-м классе он получил 1-е место среди пловцов-пятиклассников всех школ города. Но тут в голове мелькнула неприятная мысль, он вспомнил, что не сделал утром обычную проверку крови и забыл принять инсулин. Это запоздалое осознание тут же улетучилось, когда он услышал слово «На старт!» и ту же решительно бросился в воду. Максиму удалось приплыть первым, он был очень рад, его поздравляли. Затем ребята отправились к дому, чтобы поесть, выпить и поиграть в бильярд.

В это время Света вела привычную борьбу с самой собой. Хотя никто из друзей не предлагал ей алкоголь, ей было очень нелегко удержаться, видя, как все вокруг пьют. Глядя на смеющихся друзей, она не могла отделаться от мысли, что всем веселее, чем ей. Света захотела влиться в общее веселье и решила, что пара банок пива после стольких месяцев воздержания ей не повредит.

Максим начал странно себя чувствовать, его била дрожь. Он решил, что это результат прохладной воды и подумал, что неплохо бы съесть что-нибудь горяченькое. Недостатка в еде не было: пицца, куры-гриль, салаты, шоколад, пирожные. Глядя на все это гастрономическое великолепие, Максим решил, что может хоть раз отдохнуть от этой диеты и поесть вдоволь! Ему на глаза попались пирожные с шоколадной стружкой, и Максим съел несколько штук. Через час он почувствовал себя нехорошо. Никто не обратил внимания на странный вид Максима. Он решил отправиться в туалет, но тут его нарыла темнота.

Обморок Максима стал сигналом к окончанию веселья. Несколько ребят помчались в больницу, а одна девочка позвонила его родителям. Врач сказал: «Это инсулиновый криз». Но

Света тем временем продолжала пребывать в приподнятом настроении. К тому времени, когда вернулись ребята, отвозившие Максима, ее «пара банок» превратилась в целую упаковку. Ребята рассказали, что Максим едва не впал в диабетическую кому, но теперь он вне опасности, к нему едут его родители. Веселье можно продолжить! Чтобы вернуть непринужденную обстановку, ребята перешли к приготовлению коктейля. Света приняла в этом деятельное участие. Через пять минут все было готово. Поначалу Света чувствовала себя в центре внимания, гремела музыка, она смеялась и шутила с друзьями. Чуть позже она стала наблюдателем, смотрящим на себя с большого расстояния. Что она делает в спальне с Лешей? Может быть, это так, пустяки — или не пустяки? Ощущалось какое-то физическое напряжение, и она могла только следовать ему. Она ощущала вес тела Леши, лежащего на ней, запах его волос и испытывала чувство стыда и незащитности, а потом все поглотила темнота...

### Вопросы

1. Кто виноват в том, что Максим болен диабетом? Кто виноват в алкоголизме Светы?

*Ответ:* никто; болезни явились результатом условий жизни.

2. Кто отвечает за приступ Максима? Кто отвечает за «отключку» Светы?

*Ответ:* Максим и Света. Они не заботились о себе, хотя знали, как это сделать.

3. Когда Максим был неправ?

4. Когда Света была неправа?

5. Как Максим мог бы справиться со своей болезнью?

6. Как Света могла бы справиться со своей болезнью?

### Вопросы для обсуждения

1. Какую новую информацию вы почерпнули с этой истории?

2. Как бы вы себя чувствовали, если бы Максим и Света были вашими лучшими друзьями?

3. *Для мальчиков:* Как бы вы себя чувствовали, если бы Света была вашей подругой?

4. *Для девочек:* Как бы вы себя чувствовали, если бы Максим был вашим возлюбленным?

5. Возможно ли вообще ответственно относиться к себе на вечеринке.

Продолжительность упражнения — 50—60 минут.

*Завершение занятия.*

### Занятие 18

#### Цель занятия

Осмыслить изменения, произошедшие в ходе групповых занятий, и изменения, которые хотелось бы осуществить.

#### Ход занятия

*Приветствие.*

*Упражнение «Старый я, новый я».*

Материалы: крупные листы бумаги или картона, подборка старых журналов, ножницы, клей, маркеры.

Члены группы иллюстрируют изменения, произошедшие с ними в ходе занятий, посредством создания коллажей. Одна половина картона символизирует «мою прошлую личность», другая — «нового меня». Картинки, символы и слова вырезаются из журналов и приклеиваются на картон. После того как коллажи закончены, каждый участник демонстрирует свое произведение группе, затем проводится анализ каждой работы через обратную связь и обсуждение.

Завершить занятие можно, поаплодировав изменениям, произошедшим с членами группы, и поощрив продолжение личностного роста.

Продолжительность упражнения — 40 минут.

*Завершение занятия.*

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
2. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. М., 1982.
3. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления. СПб., 2006.
4. Кулаков С. А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. СПб., 2004.
5. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.
6. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характеров у подростков. Л., 1983.
7. Личко А. Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М., 1999.
8. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб., 2000.
9. Макарова И. В., Крылова Ю. Г. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. Самара, 2004.
10. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. М., 2001.
11. Немов Р. С. Психология: в 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. М., 1998.
12. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
13. Осипова А. А. Общая психокоррекция. М., 2004.
14. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под ред. М. К. Тутушкиной. СПб., 2001.
15. Психология подростка. Полное руководство / под ред. А. А. Реана. СПб., 2003.

16. *Рогов Е.И.* Выбор профессии: становление профессионала. М., 2003.
17. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. СПб., 1998.
18. *Тюшев Ю.В.* Выбор профессии: тренинг для подростков. СПб., 2007.
19. *Черняева С. А.* Психотерапевтические сказки и игры. СПб., 2003.
20. *Федосенко Е. В.* Сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. СПб.: Речь, 2006.
21. *Федосенко Е. В.* Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. СПб.; М., 2009.
22. *Профессиональная самореализация личности в современном обществе.* Монография / под науч. ред. Е. В. Федосенко. СПб., 2009.
23. *Фресс П., Пиаже Ж.* Экспериментальная психология. М., 1966.
24. *Словарь русского языка* / под ред. Н.Ю. Шведовой и С.И. Ожегова. М., 1981
25. *Герцен А.И.* Письмо сыну А.А. Герцену // *Собрание соч.:* в 30 т. М., 1963. Т. 27, кн. 1. С. 234.
26. *Хелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. 3-е изд. СПб., 2008.



**ПРИЛОЖЕНИЯ**



**Вариант детско-подростковой нервно-мышечной релаксации<sup>1</sup>*****Вводная инструкция***

«...Сейчас ты готов к тому, чтобы расслабиться. Откинься, пожалуйста, назад в кресле и устройся очень, очень удобно. Закрой глаза.

Сначала обрати свое внимание на дыхание. Почувствуй, как струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие. Сосредоточься на дыхании. (Пауза около 30 секунд.)

Перед тем как ты будешь выполнять упражнения, ты каждый раз должен будешь выслушать мои пояснения. После этого я скажу: «Готов? Начали» — и ты можешь приступать.

...Начнем с груди. По моему сигналу, но не раньше, сделай глубокий вдох. Постарайся как бы вдохнуть весь воздух, находящийся вокруг тебя. Готов? Начали. Сделай глубокий вдох... глубже, глубже, задержка... и расслабься. Просто выдохни весь воздух из легких и возобнови обычное дыхание. Заметил ли ты напряжение в области груди при вдохе и расслабление при выдохе? (Повторяем 1 раз.)

Смог ли ты в этот раз почувствовать напряжение? А расслабление? Постарайся сосредоточиться на этом различии, когда мы будем выполнять следующие упражнения. (После каждого упражнения — пауза 5—10 секунд.)

...Теперь поставь обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставь носки на полу и в то же время приподними обе пятки как можно выше. Готов? Начали. Подними обе пятки очень, очень высоко. Подержи так... Расслабь. Просто дай им мягко опуститься на пол. При расслаблении ты, может быть, почувствуешь тепло и приятное покалывание. (Повторяем 1 раз.) Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными. Теперь подними, пожалуйста, оба носка очень, очень высоко, оставляя пятки на полу. Готов? Начали. Подними носки очень высоко... еще выше. Подержи так и расслабь ноги.

---

<sup>1</sup> *Игумнов С.А.* Клиническая психотерапия детей и подростков: справочное пособие. Минск, 1999. С. 39—43.

Следующая группа мышц, на которой мы сосредоточимся, — это мышцы бедра. Упражнение простое. По моему сигналу вытяни, пожалуйста, ноги прямо перед собой. Не забывай держать икры свободными, не напрягай их. Давай сделаем сейчас это упражнение. Готов? Начали. Выпрями обе ноги перед собой. Очень прямо. Еще прямее. Подержи так и расслабь. Просто дай ногам мягко опуститься на пол. Ощущал ли ты напряжение в верхней части бедер?.. Повторим это упражнение. Чтобы проработать противоположную группу мышц, представь себе, что ты находишься на пляже и зарываешься пятками в теплый сухой песок. Готов? Начали. Зарой свои пятки в песочек. Сильнее. Еще сильнее... и расслабься. Прочувствуй расслабление в верхних частях ног. Сосредоточься на этом ощущении. (Пауза — около 20 секунд.)

...Сейчас переходим к рукам. Сожми, пожалуйста, обе руки одновременно в кулаки. Сожми кисти рук в кулаки как можно крепче. Готов? Начали. Теперь расслабь руки. Чувствуешь приятное тепло, покалывание, в кистях рук?.. Теперь давай повторим. (Повторяем 1 раз.) Расслабься. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто растопырь пальцы как можно шире... еще шире. Подержи и расслабь. Теперь давай повторим это упражнение. Готов? Начали. (Повторяем 2 раза.)

Сосредоточься на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук. Такое ощущение возникает, когда приходишь домой с мороза, после игры в снежки, и кладешь руки на теплую батарею или печку. (Пауза около 20 секунд.)

...Теперь давай поработаем с плечами. Представь, что ты пытаешься коснуться плечами мочек ушей. Давай сделаем это упражнение. Готов? Начали. Потяни плечи вверх. Очень высоко. Еще выше, выше. Подержи так и расслабь. Сосредоточься на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновременно расслабились мышцы шеи, затылка... (Повторяем 2 раза, затем — пауза около 20 секунд.)

...Давай перейдем теперь к лицу. Мы начнем со рта. Сначала улыбнись так широко, как только можно. Улыбка «до ушей». Готов? Начали. Очень широкая улыбка. Еще шире. Подержи так — и расслабься. (Повторяем 2 раза.)

Теперь сожми губы, как бы пытаясь поцеловать кого-то. Готов? Начали. Собери губы вместе. Сожми их очень крепко... Еще крепче. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз.)

А сейчас перейдем к глазам. Как мы договорились, ты держишь глаза закрытыми, но теперь зажмурь их еще крепче. Готов? Начали. Зажмурь глаза очень крепко... Еще крепче... И расслабь. (Повторяем 2 раза.)

Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей. Помни о том, что глаза остаются закрытыми, а ты поднимаешь брови как можно выше, будто сильно-пресильно чему-то удивился. Готов? Начали. Подними брови высоко... Еще выше. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз.)

Теперь почувствуй полное расслабление твоего лица. (Пауза 15 секунд.)

...Теперь снова направь свое внимание на дыхание, почувствуй, как с каждым вдохом (специалист говорит синхронно со вздохами пациента) приятная свежесть, прохлада... вливаются через ноздри, дыхательные пути в легкие... принося с собой бодрость, энергию, здоровье... Грудная клетка расширяется, расправляется. А с каждым выдохом (эта фраза говорится частями, синхронно с выдохами пациента) ...живот опускается... теплая струя воздуха выходит... через дыхательные пути, ноздри... ты можешь представить ее как облачко пара..., которое отделяется от тебя... унося все болезни, тревоги... и тает, растворяется... Остается только чувство уверенности, приятного покоя...

...А сейчас перейдем к работе с внутренними органами... В верхней части живота появилось приятное тепло, и это тепло, подобно кругам от камня, брошенного в воду, расходится по всему животу, по всему телу... Живот прогрет приятным теплом.

...Теперь ты расслабил мышцы своего тела. Для того чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим напрягали и расслабляли. Когда я буду называть их, дай им расслабиться еще сильнее. (Вновь кратко специалист называет основные группы мышц, предлагая ребенку представить, как будто теплая волна охватывает их — на этом фоне произносятся формулы внушения.)».

Допускается изменение порядка расслабления мышц и способа напряжения с учетом индивидуальных различий.

## Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения

Опросник «ДАП-п» является модифицированным вариантом опросника «ДАП-в» (СПб., ВМедА, кафедра психиатрии, НИЛ-7, 1999). Опросник ДАП-п направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения, и определения профессиональной направленности поступающих в учреждения начального и среднего профессионального образования. Он состоит из четырех блоков: профессиональная направленность, склонность к аддиктивному поведению, к делинквентному поведению, к суициду. Суммирование показателей по всем блокам определяет интегральную оценку склонности к девиантному поведению.

Опросник может быть использован и для общеобразовательной школы, только в этом случае вопросы, касающиеся профессиональной направленности, опускаются и показатели анализируются только по трем блокам: «аддиктивное поведение», «делинквентное поведение» и «суицидальный риск». Ниже представлен список вопросов для школьников 14—17 лет.

Опросник содержит 60 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать четыре варианта ответа: «совершенно верно», «верно», «пожалуй так», «нет, это совсем не так».

### ***Вводная инструкция***

Сейчас вам будет предъявлено 60 вопросов, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. На регистрационном бланке приводятся четыре варианта ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий для вас вариант ответа, все ответы должны фиксироваться в регистрационном бланке. Для этого в строке, соответствующей номеру вопроса, вам необходимо отметить одну из четырех клеток, совпадающую с выбранным вами ответом. На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Вводная инструкция закончена, у кого есть вопросы, поднимите руку — к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

*Текст опросника «ДАП-п»*

1. Я хорошо понял(а) инструкцию к данной методике.
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. Я совершенно не приспособлен(а) к будущей профессии.
4. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
5. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
6. Главная причина моего поступления в лицей — мне просто некуда больше пойти.
7. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.
8. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
9. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет производственное обучение.
10. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать дружбу с ними от учителей и воспитателей.
11. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.
12. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
13. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
14. Я всегда стремился(лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
15. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
16. Мне не нравится моя специальность.
17. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.
18. Я не собираюсь работать по профессии после окончания лицея.
19. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
20. Я часто испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
21. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.

22. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
23. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.
24. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.
25. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».
26. Я всегда раз в неделю выпиваю.
27. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.
28. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
29. Я не осуждаю людей, которые учатся только ради «корочек», а потом пойдут на более удобную и «чистую» работу.
30. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
31. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультяшки» после приема разных веществ.
32. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.
33. Я бы остался в школе и получил более престижное образование, но у меня нет такой возможности.
34. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.
35. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.
36. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
37. Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму.
38. Мои учителя и воспитатели высказывали опасения в связи с моими выпивками.
39. Я не собираюсь работать по специальности.
40. Вряд ли я захочу всю жизнь работать по выбранной специальности.
41. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал(а) успокоительные средства.
42. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
43. В нашей школе был принят «ритуал» «прописки» новичков, и я активно в нем участвовал(а).
44. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
45. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.

46. Во время обучения профессии я не собираюсь слишком «напрягаться», мне достаточно самых основных навыков и умений.

47. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.

48. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.

49. Я всегда хотел продолжить семейную династию и выбрать именно эту профессию.

50. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.

51. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т. д.

52. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.

53. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».

54. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

55. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».

56. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

57. Я совершенно не приспособлен к будущей профессии.

58. Мои близкие друзья частенько уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считая их скучными, неинтересными.

59. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

60. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

Работа с опросником закончена, отложите бланк.

**Текст опросника «ДАП-п»  
(для учащихся общеобразовательных учреждений)**

1. Я хорошо понял(а) инструкцию к данной методике.

2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.

3. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.

4. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
5. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.
6. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
7. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет производственное обучение.
8. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать дружбу с ними от родителей.
9. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.
10. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
11. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
12. Я всегда стремился(лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
13. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
14. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.
15. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
16. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
17. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.
18. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
19. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим учителям и воспитателям.
20. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.
21. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».
22. Я всегда раз в неделю выпиваю.
23. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.
24. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучащие собственных мыслей.
25. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
26. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.

27. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.

28. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.

29. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.

30. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.

31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.

32. Мои учителя и воспитатели высказывали опасения в связи с моими выпивками.

33. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал(а) успокоительные средства.

34. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.

35. В нашей школе был принят «ритуал» «прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.

36. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.

37. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.

38. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.

39. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.

40. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен(нна) выполнить многие законы, считая их неразумными.

41. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т. д.

42. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.

43. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».

44. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

45. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».

46. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

47. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

48. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

Работа с опросником закончена, отложите бланк.

**Бланк к опроснику «ДАП-п»**

№ п/п	Совершенно верно	Верно	Пожалуй, так	Нет, это совсем не так	№ п/п	Совершенно верно	Верно	Пожалуй, так	Нет, это совсем не так
1					31				
2					32				
3					33				
4					34				
5					35				
6					36				
7					37				
8					38				
9					39				
10					40				
11					41				
12					42				
13					43				
14					44				
15					45				
16					46				
17					47				
18					48				
19					49				
20					50				
21					51				
22					52				
23					53				
24					54				
25					55				
26					56				
27					57				
28					58				
29					59				
30					60				

### Обработка результатов

Обработка результатов обследования производится по каждому блоку в отдельности с помощью специальных «ключей», а также по всей методике в целом, путем суммирования баллов. При этом ответы оцениваются следующим образом:

- 0 — нет, это не так;
- 1 — пожалуй, так;
- 2 — верно;
- 3 — совершенно верно.

В процессе обработки вначале необходимо обратить внимание на вопрос 1 (хорошо ли понял обследуемый инструкцию к данной методике).

Уровень **профессиональной направленности** (шкала ПН) оценивается по номерам вопросов: 3, 6, 9, 16, 18, 29, 33, 39, 40, 46, 49.

Уровень склонности **к аддиктивному поведению** (шкала АДП) оценивается по номерам вопросов: 4, 8, 12, 13, 15, 20, 26, 28, 31, 34, 35, 37, 38, 41, 45, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 60.

Уровень склонности **к делинквентному поведению** (шкала ДП) оценивается по номерам вопросов: 7, 10, 14, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 32, 43, 50, 51, 57, 58.

Уровень **суицидальной предрасположенности** (шкала СР) оценивается по номерам вопросов: 2, 5, 11, 24, 30, 36, 42, 44, 54, 59.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный бал (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в десятибалльную шкалу нормального распределения (стены) и условные категории профессиональной пригодности.

#### Стены к методике «ДАП-п»

Наименование шкал методики	Низкие		Стены						Высокие	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала профессиональной направленности	23 и?	19— 22	16— 18	15— 13	12— 11	10— 9	8—7	6—5	4—3	2 и?
Шкала «Аддиктивное поведение»	38 и?	37— 31	30— 26	25— 19	18— 13	12— 8	7—6	5—4	3—2	1 и?

Окончание табл.

Наименование шкал методики	Низкие		Стены						Высокие	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала «Делинквентное поведение»	33 и?	32— 27	26— 23	22— 18	17— 15	14— 11	10— 8	7—5	4—3	2 и?
Шкала «Суицидальный риск»	16 и?	15— 13	12— 10	9—7	6—5	4	3	2	1	0
Интегральная оценка («Девиянтное поведение»)	100 и?	88— 83	82— 68	67— 54	53— 45	44— 33	32— 26	25— 19	15— 18	14 и?
Баллы по методике										

Показатели, соответствующие 1—2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению; показатели, соответствующие 3—7 стенам, — о значительной предрасположенности; показатели, соответствующие 9—10 стенам, — о низкой склонности к девиантному поведению (или его отсутствии).

### Экспресс-методика «Прогноз»

Экспресс-методика «Прогноз» была разработана в 1986 году в Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова (ВМедА) Ю. А. Барановым, она предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости.

Методика содержит 84 вопроса (утверждения), на каждый из которых предлагается ответить «да» или «нет». Ответы отмечаются в регистрационных бланках. Результаты анкетирования выражаются количественными показателями в баллах, на основании которых выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости. Обработка данных производится с помощью «ключей», начиная со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Подсчитывается количество минусов, соответствующих этой шкале. Если по шкале отмечено более 10 баллов, то использовать полученные данные в анализе не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы.

#### «Ключи» для обработки данных анкеты «Прогноз»

Шкала	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Искренности	Нет (—)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Нервно-психической неустойчивости	Да (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
	Нет (—)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Показатели по шкале нервно-психической неустойчивости получают суммированием количества плюсов для положительных ответов и количества минусов для отрицательных ответов. Далее полученные «сырые» значения переводятся в баллы и определяется уровень нервно-психической неустойчивости по данным анкеты «Прогноз». Анализ отдельных ответов позволяет уточнить особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Лицам, у которых уровень нервно-психической неустойчивости, равен 1—2 стенам, показана консультация у психоневролога (психиатра).

С лицами, у которых уровень нервно-психической неустойчивости, равен 3—4 стенам, необходимо осуществлять мероприятия медико-психологической коррекции.

### **Текст опросника «Прогноз»**

#### ***Инструкция***

Перед вами анкета, состоящая из 84 вопросов. Знакомясь с каждым из них, необходимо решить, какой ответ — «да» или «нет» — наиболее точно вас характеризует. Если вы отвечаете на вопрос «да», ставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+»; если ваш ответ — «нет», то ставьте знак «—». Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса и номер клетки в регистрационном листе совпадали. Работайте быстро и самостоятельно. Не пропускайте высказываний. Все ответы должны быть откровенными. Результаты обследования разглашаться не будут.

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. У меня много друзей, к которым я всегда могу обратиться за советом.

13. В большинстве жизненных ситуаций я сам нахожу верное решение.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. Я не забочусь о том, как выгляжу со стороны.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие, как и прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.

42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда остаюсь один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Практически я никогда не волнуюсь из-за пустяков.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. В настоящее время я чувствую себя уверенным в собственных силах.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Я не склонен к тому, чтобы быстро менять свои убеждения и взгляды.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя уставшим.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Я верю, что порядочных и справедливых людей значительно больше, чем лживых и завистливых.
69. Мне трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы.
70. Переход к новым условиям жизни, работы, учебы кажется мне невыносимо трудным.
71. Мне кажется, что по отношению ко мне особенно часто поступают несправедливо.

72. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
73. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
74. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
75. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
76. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
77. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. Никого!
78. Мне трудно проснуться в назначенный час.
79. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его без наказанным.
80. В детстве я был капризным и раздражительным.
81. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
82. Иногда я испытываю потребность принять успокаивающие средства, чтобы снять возбуждение или отвлечься.
83. Часто по ночам мне трудно заснуть, а сон становится поверхностным и беспокойным.
84. Если на улице ко мне приближается милиционер, я ужасно волнуюсь и потею.
85. Иногда, принимая участие в беседе, я боюсь высказать собственное мнение, потому что оно может кому-то показаться смешным или некомпетентным.

### Регистрационный бланк к опроснику «Прогноз»

Ф. И. О. \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84

### Изучение личностных ценностей профессий

1. Работа умственная — работа физическая.
2. Работа руководящая — работа исполнительская.
3. Работа материально-ответственная — работа не материально-ответственная.
4. Работа индивидуальная — работа коллективная.
5. Работа, требующая инициативы — работа, не требующая инициативы, выдумки.
6. Работа в смешанном (мужчины, женщины) коллективе — работа в однородном коллективе.
7. Выполнение сменяющихся заданий — выполнение постоянных заданий.
8. Работа в коллективе сверстников — коллеги не являются сверстниками.
9. Работа с высоким нервным напряжением — работа без выраженного нервного напряжения.
10. Работа, начиная которую исполнитель знает результат — работа, начиная которую нельзя заранее представить результат.
11. Работа, требующая постоянного совершенствования над ней — работа, не требующая совершенствования.
12. Работа, предполагающая возможность повышения квалификации — перспективы повышения квалификации отсутствуют.
13. Работа, предполагающая возможность продвижения по должностной лестнице — перспектива продвижения отсутствует.
14. Работа, позволяющая продолжить образование — возможность продолжать образование отсутствует.
15. Работа сменная.
16. Работа, предполагающая воздействие на других людей в процессе выполнения служебных обязанностей.
17. Работа в цехе.
18. Работа в малом коллективе (не более шести человек).
19. Работа на конвейере.
20. Работа с техническими приспособлениями, станками и другим оборудованием.
21. Работа, требующая длительной профессиональной подготовки.

22. Работа, носящая исполнительский характер с четко определенными путями достижения цели.
23. Работа, носящая исполнительский характер, но позволяющая исполнителю самому определять путь и цели.
24. Работа, требующая установления деловых контактов с широким кругом лиц.
25. Работа, предполагающая общение с постоянным кругом лиц.
26. Работа, предполагающая общение с меняющимся кругом лиц.
27. Работа в равномерном темпе.
28. Работа, связанная с опасностью, риском.
29. Работа, интенсивность которой может регулировать сам работник.
30. Работа с переменными усилиями (умственная, физическая).
31. Выполнение личного плана зависит только от себя.
32. Работа, требующая постоянного внимания за правильностью операций.
33. Работа в офисе, лаборатории.
34. Сдельная работа.
35. Работа по выполнению операций в вынужденном темпе.
36. Работа по твердому графику.
37. Работа, предполагающая тесную связь личного и коллективного успеха.
38. Работа, не ограничивающая возможности общения с коллегами в рабочее время.
39. Работа в условиях дефицита времени.
40. Работа, порядок выполнения которой устанавливается самим работником.
41. Порядок выполнения работы жестко регламентирован.

**Перевод «сырых» значений по шкале  
нервно-психической устойчивости методики «Прогноз»  
в стены (для мужской популяции с учетом возрастных норм)**

Наименование показателей	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
НПУ 15—16 лет	32→	31-25	24-22	21-19	18-16	15-13	12-10	9-7	6-5	4-<
НПУ 17—24 лет	23 →	22-19	18-16	15-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-<

Учебное издание

**Екатерина Владимировна Федосенко**

**СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ  
ДЕТЕЙ-СИРОТ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Методическое пособие

Редактор Е. Т. Иванова

Корректор Е. А. Алексеева

Оригинал-макет подготовлен О. М. Хрусталевой

Подписано в печать 12.11.2009 г.

Бумага офсетная. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 9,4. Уч.-изд. л. 7,3.

Тираж 500 экз. Заказ 292.

Издательство Российского государственного университета им. Иммануила Канта  
236041, г. Калининград, ул. А. Невского, 14

