# ВВЕДЕНИЕ

Подростковый период - важнейший этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека. Его можно сравнить с распутьем, где Иван-Царевич остановился в раздумье около камня с надписью: «Налево пойдешь... направо пойдешь...» В одну сторону - путь к реальной взрослости, когда человек принимает на себя ответственность за свою жизнь, понимает смысл собственного бытия, ощущает радость жизни. В другую - к взрослости иллюзорной, инфантильной или асоциальной с множеством проблем.

Но особенно трудно приходится подростку, когда его взросление проходит в условиях нестабильности в экономической и культурно-ценностной сферах развития современного общества, кризиса семьи. Именно в таких условиях пребывают большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу в социальной среде, почти все они остро переживают этот период: становятся агрессивными, непослушными в общении с родителями и учителями, а некоторые начинают употреблять алкоголь и наркотики.

В такой ситуации самые заботливые родители и педагоги нередко оказываются беспомощными. Не понимая, что происходит с подростками, они совершают поступки, усугубляющие кризисное состояние их детей. При этом часто сами родители находятся в стрессовом состоянии, неблагоприятно сказывающемся на их эмоциональном и физическом благополучии.

Целью нашего исследования является определить психологические особенности личности подростка имеющего родителей профессионального военного.

Объект исследования - личность подростка.

Предмет исследования - психологические особенности личности подростка имеющего родителей профессионального военного.

Задачи исследования:

. Выявить психологические особенности подростков в учебной и методической литературе.

. Рассмотреть проблему воспитания подростков в учебной и методической литературе.

. Рассмотреть систему заданий и методических приемов по изучению подростков.

Методы исследования:

Анализ проблемы в учебной и методической литературе.

Тестирование;

Наблюдение;

Беседа.

Практическая значимость - данная работа может быть использована учителями и студентами ВУЗов.

Содержание дипломной работы изложено во введении, трех главах, заключении, список литературы, приложениях.

# ГЛАВА. 1 Особенности развития подросткового возраста

# .1 Психологические особенности подросткового возраста

Дадим определение подростковому периоду и некоторым связанным с ним понятиям, таким как зрелость, половая зрелость, половое созревание, подросток, несовершеннолетний и юность.

Подростковый период - определенный отрезок жизни между детством и зрелостью. В западной культуре он постоянно удлиняется, и полного согласия по поводу сроков его начала и завершения нет. Обычно подростковый период рассматривается как промежуточная ступень между детством и взрослой жизнью, причем проходит он для каждого по-разному и в разное время, но в конце концов большинство подростков обретают зрелость. В этом смысле подростковый период можно уподобить переброшенному между детством и зрелостью мосту, по которому каждый должен пройти, прежде чем стать ответственным и творческим взрослым человеком.

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 15-17 лет; он знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. В психологической литературе принято разграничивать подростковый возраст и юношество. В понимании хронологических границ этих периодов нет единства. С определенной мерой условности можно считать, что «подростничество» как переходный возраст лежит в указанных границах, за ним следует новый этап развития - юность.

Интеллектуальная зрелость, в том числе нравственно-мировоззренческая, готовность старших школьников ставить и решать различные жизненные задачи в этом возрасте очевидна, хотя здесь говорить о ней пока что приходится в общем виде, имея в виду сравнительно невысокий уровень интеллектуального развития немалого числа современных юношей и девушек. Речь идет о возможностях, которые имеются у всех старшеклассников и многими из них практически реализуются.[32]

Подростничество имеет множество характерных именно для данного возраста противоречий и конфликтов. С одной стороны, интеллектуальная развитость подростков, которую они демонстрируют при решении разных задач, связанных со школьными предметами и другими делами, побуждает взрослых к обсуждению с ними достаточно серьезных проблем, да и сами подростки активно к этому стремятся. С другой стороны, при обсуждении проблем, особенно таких, которые касаются будущей профессии, этики поведения, ответственного отношения к своим обязанностям, обнаруживается удивительная инфантильность этих, внешне выглядящих почти взрослыми, людей. Возникает психолого-педагогическая дилемма, разрешить которую может только опытный взрослый: как, относясь к подростку по серьёзному, т. е. по-взрослому, вместе с тем обращаться с ним как с ребенком, который постоянно нуждается в помощи и поддержке, но внешне при этом такого «детского» обращения не обнаруживать. Известно, что с возрастом интерес подростков к себе быстро меняется.

Значительны и индивидуальные различия, существующие между старшеклассниками, причем в настоящее время даже наблюдается Тенденция к их увеличению в связи с дифференциацией учебных программ, учебных заведений, относительной свободой выбора в них учебных предметов.

Старшие школьники независимо от их индивидуальных особенностей знают, понимают и следуют определенным нормам морали. Их нравственное сознание достигает достаточно высокого уровня зрелости, дифференциации и стабильности при, разумеется, выраженных индивидуальных различиях в содержании тех нравственных норм, которых они придерживаются. Эти нормы имеют сложную индивидуальную структуру и соотносятся со всеми основными видами общения и деятельности.

Налицо в этом возрасте выраженная полоролевая дифференциация, т. е. развитость форм мужского и женского поведения у юношей девушек. Они знают, как себя вести в тех или иных ситуациях, их ролевое поведение является достаточно гибким. Наряду с этим иногда наблюдается своеобразная инфантильно-ролевая ригидность, негибкость поведения в ситуациях общения с разными людьми и по ^различным поводам.[33]

Большинство старших школьников к окончанию школы самоопределяются в будущей профессии. У них складываются профессиональные предпочтения, которые, однако, не всегда являются достаточно продуманными и окончательными. Индивидуальные различия "Здесь бывают еще большими, чем в нравственном выборе. Некоторые дети уже к концу подросткового возраста твердо знают, кем они станут, у других выбор профессии не является завершенным даже тогда, тогда они ее фактически приобретают. Ранний или поздний выбор ^Профессии, как правило, не сказывается на профессиональных успех; они могут быть значительными или незначительными независимо ,0т того, насколько рано или поздно происходит окончательное профессиональное самоопределение.

В подростковом возрасте завершается формирование сложной системы социальных установок, причем оно касается всех компонентов установок: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Правда, период ранней юности характеризуется большими противоречиями, внутренней несогласованностью и изменчивостью многих социальных установок.

У юношей и девушек можно обнаружить такие акцентуации характеров, которые не встречаются ни в каком другом возрасте, причем между отдельными чертами характера и их проявлениями имеется множество противоречий, острота которых к окончанию школы обычно сглаживается.[32]

Подростковый возраст - это пора первой любви, возникновения интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. У девушек они обычно появляются несколько раньше и имеют более глубокий характер, чем у юношей. В отношениях, о которых идет речь, формируются личностные качества верности, привязанности, личной ответственности за судьбу близкого человека. Вместе с общими нравственными установками они порождают определенный, индивидуально своеобразный ответ на вопрос «каким быть?».[33]

В подростковом возрасте процесс формирования личности еще не завершается, он активно продолжается и дальше, но уже за пределами школы. Однако многое из того, что человек как личность приобретает в школьные годы, остается с ним на всю жизнь и в значительной степени определяет его судьбу.

Зрелость - это тот период жизни, когда человек полностью развит в физическом, эмоциональном, социальном, интеллектуальном и духовном отношениях. Но далеко не всегда эти стороны человеческой личности развиваются соразмерно. Физически развитой человек может отставать в эмоциональном плане. Встречаются интеллектуалы, которые не достигли полной духовной и моральной зрелости.

Термин половая зрелость может использоваться в достаточно узком смысле для обозначения того возраста, когда человек физически становится способным иметь детей. А в более широком понимании половая зрелость включает в себя и период полового созревания (иначе - пубертатный), когда в течение нескольких лет в организме происходят определенные изменения (полностью развиваются первичные и вторичные половые признаки). Мы будем употреблять термин “половая зрелость” во втором значении. Первые два года полового созревания организм готовится к воспроизведению, а за последующие два эта способность формируется окончательно. Первая стадия пубертатного периода может совпадать как с детством, так и с подростковым периодом, а вторая, как правило, приходится на подростковый возраст.

Термин половое созревание может использоваться параллельно с термином “половая зрелость” для обозначения в целом периода, когда происходит половое созревание. Появление на теле волос характеризует одно из важнейших изменений в организме, происходящих в это время. Таким образом подросток обычно или приближается к этапу половой зрелости, или уже достиг его.

В подростковом возрасте весьма высокого уровня развития достигают все без исключения познавательные процессы. В эти же годы открыто проявляется абсолютное большинство жизненно необходимых личных и деловых качеств человека. Например, высшего уровня своего развития в детстве достигает непосредственная, механическая память, образуя вместе с достаточно развитым мышлением предпосылки для дальнейшего развития и совершенствования логической, смысловой памяти. Высокоразвитой, разнообразной и богатой становится речь, мышление оказывается представленным во всех его основных видах: наглядно-действенном, наглядно-образном и словесно-логическом. Все эти процессы приобретают произвольность и речевую опосредствованность. У подростков они функционируют уже на базе сформировавшейся внутренней речи. Становится возможным на учение подростка самым различным видам практической и умственной (интеллектуальной) деятельности, причем с использованием множества приемов и средств обучения. Формируются и развиваются общие и специальные способности, в том числе необходимые для будущей профессиональной деятельности.

Для детей, обучающихся в IV-V классах школы, характерно повышенное внимание к тому положению, которое они занимают в классе среди сверстников. Шестиклассники начинают проявлять определенный интерес к своей внешности, к детям противоположного пола и взаимоотношениям с ними. У семиклассников возникают общие увлечения делового характера, появляется особый интерес к развитию своих способностей в различных видах практической деятельности и к своей будущей профессии. Восьмиклассники высоко ценят самостоятельность, индивидуальность, качества личности, которые проявляются в отношениях дружбы и товарищества. Опираясь на эти виды друг за другом появляющихся интересов подростков, можно активно развивать у них нужные левые, деловые и другие полезные качества. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка сравнению с ребенком младшего школьного возраста,- это более высокий уровень самосознания. Вместе с ним возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находятся у взрослых идей.

В этом возрасте дети становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера, связанные, в частности, с интимными человеческими взаимоотношениями.

Отрочество - как иногда называют подростковый возраст - это время становления подлинной, индивидуальности, самостоятельности учении и в труде. По сравнению с детьми более младшего возраста подростки обнаруживают веру в способность определять контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства, подростковый возраст - это время обостренного стремления к познанию и оценке самого себя, к формированию целостного, непротиворечивого образа «Я».

В период между 12 и 14 годами при описании себя и других людей подростки в отличие от детей более раннего возраста начинают использовать менее категоричные суждения, включая в само описание слова «иногда», «почти», «мне кажется» и другие, что свидетельствует о переходе на позиции оценочного релятивизма, понимании неоднозначности, непостоянства и многообразия личностных проявлений человека.

В средних классах школы вместо одного учителя появляется несколько новых педагогов, у которых обычно весьма различны стиль поведения и манера общения, а также приемы ведения занятий. разные учителя предъявляют различные требования к подросткам, то заставляет их индивидуально приспосабливаться к каждому своему учителю. В подростковом возрасте появляется дифференцированное отношение к разным учителям: одних любят, других нет, третьим относятся безразлично. Формируются и новые критерии оценок личности и деятельности взрослых людей. Это, с одной стороны, создает возможность для более точной и правильной оценки людей путем их сравнения друг с другом, а с другой стороны, порождает определенные трудности, обусловленные неумением подростков правильно воспринять взрослого, дать ему верную оценку. Подростки более ценят знающих учителей, строгих, но справедливых, которые по-доброму относятся к детям, умеют интересно и понятно объяснять материал, ставят справедливые оценки, не делят класс на любимчиков и нелюбимых. Особенно высоко ценится подростком эрудиция учителя, а также его умение правильно строить взаимоотношения с учащимися.

В возрасте от десяти до пятнадцати лет в мотивах деятельности подростка, в его идеалах и интересах происходят существенные изменения. Их можно представить и описать следующим образом. В начальный период этого возраста (10-11 лет) многие подростки (примерно около трети) дают себе самим в основном отрицательные личностные характеристики. Такое отношение к себе сохраняется и в дальнейшем, в возрасте от 12 до 13 лет. Однако здесь оно сопровождается уже некоторыми положительными изменениями в самовосприятии, в частности ростом самоуважения и более высокой оценкой себя как личности.

По мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки.

В развитии рефлексии т. е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подростничества детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем - черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности.

Установлено, что с возрастом меняется и восприятие подростками окружающих людей. Эталоны межличностного восприятия, которыми они пользуются, оценивая окружающих людей, становятся все более обобщенными и соотносятся не с мнениями отдельных взрослых, как это было в младшем школьном возрасте, а с идеалами, ценностями и нормами. Содержание оценочных нравственных эталонов продолжает расширяться и углубляться, они становятся более тонкими и дифференцированными, индивидуально различными.

В качестве иллюстрации этой мысли А. А. Бодалев приводит следующее наблюдение. Если учащимся седьмого класса предложить, например, описать человека, которого они не знают, но отдельные черты которого им называются заранее (например, злой, добрый и т. п.), то среди ответов, которые получаются в этом опыте, можно выделить четыре разные группы. Подростки из первой группы называют только внешние признаки представленного им человека. Учащиеся из второй группы упоминают как внешние, так и некоторые внутренние черты. В третьей группе дополнительно к тому, что было сообщено о человеке, называются его дела и поступки. В четвертой группе, кроме всего сказанного, упоминаются еще мысли и чувства оцениваемого человека. На основе этого опыта А. А. Бодалев пришел к выводу, подтверждающему существование значительной личностной дифференциации в подростковом возрасте эталонов межличностного восприятия и оценивания людей.

Под определение тинэйджера, строго говоря, попадают только те, кому о 13 до 19. Однако дети (особенно девочки) часто в 13 лет уже созревают физически, поэтому 11-летняя девочка может выглядеть и вести себя как тинэйджер, а 15-летний мальчик, если он не достиг половой зрелости, может все еще казаться ребенком. Иногда для описания тех, кто достиг половой зрелости, и, войдя в “тинэйджер” возраст (т. е. раньше 13 лет), используют термин предподросток.

Само слово тинэйджер сравнительно новое. Впервые оно появилось в выпуске “Читательского путеводителя по периодической литературе” за 1943-1945 годы, впоследствии стало широко использоваться в повседневном общении. Многие подростки против этого термина из-за негативных эмоциональных оттенков его значения, таких как неуправляемый, неисправимый, аморальный дикарь, юный правонарушитель. Маргарет Мид, известный антрополог, также против его употребления из-за узких возрастных ограничений (13-19 лет) и слишком выраженной эмоциональной окрашенности. Ведь тинэйджеры бывают самыми разными: некоторые поглощены учебой, интеллектуальны; многие обладают спокойным характером. В дальнейшем мы будем избегать слова тинэйджер, предпочитая ему термин - подросток.

Термин несовершеннолетний чаще всего используется в области юриспруденции: это тот, кто в глазах закона не является взрослым, в большинстве стран таковыми считаются лица, не достигшие 18 лет. Однако юридически права 18-летних весьма запутаны.

В связи с удлинением подросткового периода, возможно, нам следует ввести новое понятие - юность и определить ее как период развития, следующий за подростковым. Однако определение юный чаще относят к подросткам, поэтому далее и мы будем употреблять его в этом значении. Многие исследователи предпочитают избегать слов юность и юный, а подразделяют подростковый период на две составляющие: ранний подростковый возраст (обычно от 11 до 14 лет) и средний или старший подростковый возраст (от 15 до 19 лет). Такой подход помогает более точно сориентироваться, о каком этапе жизни подростка идет речь.

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими «потрясениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка, и касаются физиологии организма, отношений, складывающихся подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом начинается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные совместные игры, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда на чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает уже будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками. Обычно процесс общего интеллектуального развития детей начинается и завершается несколько раньше, чем процесс их формирование как личностей. Если интеллект ребенка, понимаемый как собственность ставить и решать задачи в практическом, образном и символическом планах, представляется развитым уже к началу подросткового возраста, то становление ребенка как личности здесь активно продолжается и завершается гораздо позднее, в годы юности. Подростничество - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию,- это самопознание, самовыражение и самоутверждение.

В начале подросткового возраста у ребенка появляется и усиливается стремление быть похожим на старших, детей и взрослых, желание становится настолько сильным, что, форсируя события подросток иногда преждевременно начинает считать себя взрослым, требуя соответственного обращения с собой как со взрослым человеком. В то же время он еще далеко не во всем отвечает требованиям взрослости. Приобрести качества взрослости стремятся все без исключения подростки. Видя проявления этих качеств у старших людей, подросток часто некритически подражает им. Собственное стремление подростков к взрослости усиливается достает того, что я сами взрослые начинают относиться к подросткам уже ни как к детям, а более серьезно и требовательно. С подростка спрашивают больше, чем с младшего школьника, но ему многое и разрешается из того, что не позволяется первоклассникам. Например, подросток гораздо больше, чем младший школьник, может водиться вне дома, на улице, в компании друзей и среди взрослых, им позволено участвовать в таких ситуациях, к которым обычно младшие школьники не допускаются. Этим подтверждается более равноправное и независимое положение подростка в системе человеческих отношений. Все это вместе взятое порождает у подростка представление о себе как о человеке, переставшем быть ребенком, пёрешагнувшем за порог детства. Итогом этих процессов становится укрепляющееся внутреннее стремление подростка поскорее стать взрослым, которое создает совершенно новую внешнюю и внутренние ситуацию личностного психологического развития. Она требует и порождает изменение всей системы отношений подростка с окружающими людьми и с самим собой. Быстро взрослеть подростка заставляют также обстоятельства жизни, связанные с физическими изменениями его организма. Быстрое возмужание, физическая крепость порождают дополнительные обязанности, которые подросток получает и в школе, и дома. В подростковом возрасте изменяются содержание и роль подражания в развитии личности. Если на ранних ступенях онтогенеза но носит стихийный характер, мало контролируется сознанием и волей ребенка, то с наступлением подростничества подражание становится управляемым, начинает обслуживать многочисленные потребности интеллектуального и личностного самосовершенствования ребенка. Новый этап в развитии этой формы научения подростков начинается с подражания внешним атрибутам взрослых.

Самый легкий способ достичь цели «быть как взрослый» состоит в подражании внешним формам наблюдаемого поведения. Подсетей начиная с 12-13 лет (девочки несколько раньше, мальчики позднее) копируют поведение взрослых, которые пользуются авторитетом в их кругу. Сюда входит мода в одежде, прически, украшения, косметика, особый лексикон, манера поведения, способы отдыха, влечения и т. п. Помимо взрослых образцами для подражания стороны подростков могут стать их более старшие сверстники, тенденция походить на них, а не на взрослых в подростковой среде с возрастом увеличивается.

Для мальчиков - подростков объектом подражания часто становится тот человек, который ведет себя «как настоящий мужчина» обладает силой воли, выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верностью дружбе. У девочек развивается тенденция поджать тем, кто выглядит «как настоящая женщина»: старшим друзьям, привлекательным, пользующимся популярностью взрослым женщинам. К своему физическому развитию многие мальчики-подростки относятся очень внимательно, и, начиная с V-VI классов школы многие из них приступают к выполнению специальных физических упражнений, направленных на развитие силы и выносливости, девочек же больше наблюдается подражание внешней атрибутике рослости: одежде, косметике, приемам кокетства и т. п. В подростковом возрасте продолжается процесс формирования и развития самосознания ребенка. В отличие от предыдущих возрастных этапов он так же, как и подражание, меняет свою ориентацию и становится направленным на сознание человеком своих личностных особенностей. Совершенствование самосознания в подростковом возрасте характеризуется особенным вниманием ребенка к собственным недостаткам. Желательный образ «Я» у подростков обычно складывается из ценимых ими достоинств других людей.

Поскольку в качестве образцов для подражания подростков выступают как взрослые, так и сверстники, создаваемый ими идеал оказывается несколько противоречивым. Он сочетает в себе качества, как взрослого, так и более молодого человека, причем далеко не всегда эти качества оказываются совместимыми в одном лице. В этом, по-видимому, заключается одна из причин несоответствия подростков своему идеалу и их постоянных переживаний по данному поводу.

# 1.2 Формирование эмоций и воли в подростковом возрасте

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные совместные игры, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает, уже будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками.

Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку. Старшие подростки начинают интересоваться разными профессиями, у них возникают профессионально ориентированные мечты, т.е. начинается процесс профессионального самоопределения. Однако эта положительная возрастная тенденция характерна далеко не для всех подростков. Многие из них и в более позднем возрасте не задумываются всерьез над своей будущей профессией.

В начале подросткового возраста у ребенка появляется и усиливается стремление быть похожим на старших, детей и взрослых, причем такое желание становится настолько сильным, что, форсируя события, подросток иногда преждевременно начинает считать себя уже взрослым, требуя соответственного обращения с собой как со взрослым человеком. В то же время он еще далеко не во всем отвечает требованиям взрослости. Чувство взрослости - центральное и специфическое новообразование этого возраста (Л.С. Выготский) [27]. Приобрести качества взрослости стремятся все без исключения подростки. Видя проявления этих качеств у старших людей, подросток часто некритически подражает им. Собственное стремление подростков к взрослости усиливается за счет того, что и сами взрослые начинают относиться к подросткам уже не как к детям, а более серьезно и требовательно.

Итогом этих процессов становится укрепляющееся внутреннее стремление подростка поскорее стать взрослым, которое создаст совершенно новую внешнюю и внутреннюю ситуацию личностного психологического развития. Она требует и порождает изменение всей системы отношений подростка с окружающими людьми и с самим собой.

В подростковом возрасте изменяются содержание и роль подражания в развитии личности. Подражание становится управляемым, начинает обслуживать многочисленные потребности интеллектуального и личностного самосовершенствования ребенка. Новый этап в развитии этой формы научения у подростков начинается с подражания внешним атрибутам взрослости. У девочек сюда входят мода в одежде, прически, украшения, косметика, особый лексикон, манера поведения, способы отдыха, увлечения и т.п. Для мальчиков - подростков объектом подражания часто становится тот человек, который обладает силой воли, выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верностью дружбе. Помимо взрослых образцами для подражания со стороны подростков могут стать их более старшие сверстники. Тенденция походить на них, а не на взрослых в подростковой среде с возрастом увеличивается.

В подростковом возрасте продолжается процесс формирования и развития самосознания ребенка. В отличие от предыдущих возрастных этапов он так же как и подражание, меняет свою ориентацию и становится направленным на сознание человеком своих личностных особенностей. Совершенствование самосознания в подростковом возрасте характеризуется особенным вниманием ребенка к собственным недостаткам. Желательный образ «Я» у подростков складывается из ценимых ими достоинств других людей и ведет к применению волевого усилия, направленного на саморазвитие.

В старшем подростковом возрасте многие мальчики начинают заниматься саморазвитием у себя необходимых волевых качеств личности. Объектом для подражания для них становятся товарищи, более старшие по возрасту, - юноши и взрослые мужчины. В компаниях с ними подросток принимает участие в делах, требующих проявления воли.

Весьма распространенным среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в ходе этих занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную работу, определяя вместе с мотивацией достижения успехов ее практические результаты.

Общая логика развития всех волевых качеств может быть выражена следующим образом: от умения управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки до способности управлять деятельностью, добиваться в ней высоких результатов. Соответственно этой логике сменяют друг друга и совершенствуются приемы развития волевых качеств. Вначале подросток просто восхищается ими у других людей, по-хорошему завидует тем, кто обладает этими качествами (10-11 лет). Затем подросток заявляет о желании иметь такие качества у себя (11-12 лет) и, наконец, приступает к их самовоспитанию (12-13 лет). Наиболее активным периодом волевого самовоспитания у подростков считается возраст от 13 до 14 лет.

Стремление к выработке у себя полезных качеств личности, характерных для взрослых людей одного с ними пола, свойственно не только мальчикам-подросткам, но и девочкам-подросткам. Однако в отличие от мальчиков выработка специфических качеств личности, аналогичных волевым, у девочек идет по иному пути. Для них такими видами деятельности, в которых складываются и закрепляются соответствующие качества, чаще всего являются учение, различные виды занятий искусством, домоводство, а также спорт.

Описанные поло ролевые различия между мальчиками и девочками способствуют тому, что у них вырабатываются настойчивость и работоспособность как раз в таких видах деятельности, которыми им придется заниматься, став взрослыми.

В подростковом возрасте происходят существенные процессы, связанные с выбором будущей профессии, с выработкой соответствующих умений и навыков, нужных деловых качеств личности. Поэтому детей данного возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причем делать все по-настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы обычной школьной учебной программы в развитии своих знаний, умений и навыков. Потребность во всем, что для этого необходимо, подросток удовлетворяет сам, путем самообразования и самообслуживания, нередко с помощью своих друзей, которые увлечены таким же, как и он, делом. Многие подростки сами стараются овладеть различными профессиональными умениями, причем профессионально ориентированное увлечение детей этого возраста может приобрести характер настоящей страсти, когда все остальное для ребенка отходит на второй план и любимому делу он отдает все свое свободное время.

Выбор будущей профессии способствует появлению новых мотивов учения, связанных с расширением знаний, с формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой, самостоятельным творческим трудом. Учение дополняется самообразованием, приобретая более глубокий личностный смысл. Знания, умения и навыки становятся в этом возрасте критерием ценности для подростка окружающих его людей, а также основанием для проявления интереса и подражания им. Это становится возможным благодаря проявлениям волевого усилия.

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости, многих других полезных личностных качеств, связанных с проявлениями эмоционально - волевой сферы. Эти личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра.

Большие возможности для ускоренного развития деловых качеств детей-подростков открывает трудовая деятельность, когда дети участвуют в ней на равных правах со взрослыми людьми. Это могут быть школьные дела, участие в работе детских кооперативов, малых школьных предприятий и т.п. Важно, чтобы во всех этих случаях детям предоставлялся максимум самостоятельности, чтобы взрослыми замечались и поддерживались любые проявления детской инициативы, деловитости, предприимчивости, практической сметки.

Наряду с учением и трудом игра в этом возрасте по-прежнему несет в себе богатые возможности для личностного развития детей. Однако здесь речь уже идет не об играх-развлечениях, а о деловых играх, построенных по образцу тех, на которых учатся искусству управления взрослые люди. В этом возрасте возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находится у взрослых людей. В этом возрасте дети становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера, связанные, в частности, с интимными человеческими взаимоотношениями.

Формируются и новые критерии оценок личности и деятельности других людей. Это, с одной стороны, создает возможность для более точной и правильной оценки людей путем их сравнения друг с другом, а с другой стороны, порождает определенные трудности, обусловленные неумением подростков правильно воспринять взрослого, дать ему верную оценку.

В этом возрасте происходят положительные изменения в само восприятии, в частности растет самоуважение и повышается оценка себя как личности.

По мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки.

В развитии рефлексии, т.е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подростничества детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем - черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности.

Установлено, что с возрастом меняется и восприятие подростками окружающих людей. Эталоны межличностного восприятия, которыми они пользуются, оценивая окружающих людей, становятся все более обобщенными и соотносятся не с мнениями отдельных взрослых, как это было в младшем школьном возрасте, а с идеалами, ценностями и нормами. Содержание оценочных нравственных эталонов продолжает расширяться и углубляться, они становятся более тонкими и дифференцированными, индивидуально различными.

# 1.3 Развитие деловых качеств личности

Если ставить вопрос о том, в каком возрасте у ребенка происходит наиболее существенные процессы, связанные с выбором будущей профессии, с выработкой соответствующих умений и навыков, нужных деловых качеств личности, то ответ на него будет одним: подростковом возрасте. Действительно, детей этого возраста отличает повышенный интерес к различным видам деятельности, стремление что-то делать своими руками, повышенная любознательность и первые мечты о будущей профессии. Соответствующие интересы зарождаются в школе, дома, во внешкольных делах; их источниками могут стать учителя, родители, сверстники, другие люди более старшего возраста. Но чаще всего первичные профессиональные интересы возникают в собственном учении и в труде, и это создает благоприятные возможности для развития нужных деловых качеств в тех видах деятельности, в которые подросток в основном включен. Детей данного возраста отличает повышенная познавательная «творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему- либо научиться, причем делать все по-настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы обычной школьной учебной программы в развитии своих знаний, умений и навыков. Потребность во всем, что для этого необходимо, подросток удовлетворяет сам, путем самообразования и самообслуживания, нередко с помощью своих друзей, которые увлечены таким же, как и он, делом. Многие мальчики и девочки в подростковом возрасте сами стараются овладеть различными профессиональными умениями, причем профессионально ориентированное увлечение детей этого возраста может приобрести характер настоящей страсти, когда всё остальное для ребенка отходит на второй план и любимому делу он отдает все свое свободное время. На основе таких интересов в подростковом возрасте зачастую формируются неформальные группы товарищей и друзей.

Дети в данном возрасте уже достаточно заметно отличаются друг от друга по интересу к учению, по уровню интеллектуального развития и по кругозору, по объему и прочности знаний, по уровню личностного развития. Этими различиями определяется их дифференцированное отношение к учебе. Указанное обстоятельство определяет избирательный характер отношения к школьным предметам. Одни из них становятся более нужными и потому любимыми подростками, интерес к другим снижается.

Нередко отношение подростка к тому или иному учебному предмету определяется отношением к учителю, преподающему данный предмет. Подросткам обычно нравятся те предметы, которые преподают их любимые учителя. Успеваемость многих детей в средних классах школы временно падает из-за того, что за пределами школы у них появляются сильные, конкурирующие с учением интересы.

В подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с расширением знаний, с формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой, самостоятельным творческим трудом. Учение дополняется самообразованием, приобретая более глубокий личностный смысл. Знания, умения и навыки становятся в этом возрасте критерием ценности для подростка окружающих его людей, а также основанием для проявления интереса и подражания им.

Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его поведения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей на самооценку. Старшие подростки начинают интересоваться разными профессиями, у них возникают профессионально ориентированные т. е. начинается процесс профессионального само определение. Однако эта положительная возрастная тенденция характерна далеко не для всех подростков. Многие из них и в более позднем возрасте не задумываются всерьез над своей будущей профессией. В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости, многих других полезных личностных качеств, связанных с взаимоотношениями людей, в том числе умения налаживать деловые Контакты, договариваться о совместных делах, распределять между собой обязанности и т. п. Подобные личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые Вовлеченный подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра. В учении данные качества личности армируются и развиваются тогда, когда подростки сами становятся организаторами учебного процесса и принимают на себя ответственность за него. Это происходит, например, в тех случаях, когда учитель поручает группе детей самостоятельно найти, прочесть и обобщить на уроке те или иные сведения. Особенно ценным представляется приобретаемый в подростничестве опыт самостоятельной работы в библиотеке, а также выполнение учебных поручений о подготовке и проведению занятий в классе, в том числе материале, наглядных пособий и т. п. Еще большие возможности для ускоренного развития деловых качеств детей-подростков открывает трудовая деятельность, когда дети участвуют в ней на равных правах со взрослыми людьми.

Это могут быть школьные дела, участие в работе детских кооперативов, малых школьных предприятий и т. п. Важно, чтобы во всех этих случаях детям предоставлялся максимум самостоятельности, чтобы взрослыми замечались и поддерживались любые проявления детской инициативы, деловитости, предприимчивости, практической сметки.

Наряду с учением и трудом игра в этом возрасте по-прежнему несет в себе богатые возможности для личностного развития детей. Однако здесь речь уже идет не об играх-развлечениях, а о деловых играх, построенных по образцу тех, на которых учатся искусству управления взрослые люди. Такие игры необходимо включать в учебно-воспитательный процесс в школе наряду с обычными занятиями школьными предметами, причем с воспитательной точки зрения подростковый возраст представляется для этого наиболее благоприятным периодом жизни.

1.4 Акцентуации характеров

Педантичный тип. Особенностью этого типа акцентуации является повышенная аккуратность, тяга к порядку, скрупулезность и пунктуальность. Такие люди основательны, осторожны и серьезны. К работе относятся очень добросовестно, всегда и все доводят до конца. Им чужда поспешность и расхлябанность, ни одна мелочь не ускользает от их внимания. Это люди долга: если что-то пообещали - обязательно сделают, причем основательно и хорошо.

Гипертимический тип. Главной особенностью людей с выраженной гипертимической акцентуацией является преимущественное пребывание в приподнятом настроении. Они энергичны, бодры, жизнерадостны. Любят шумные большие компании, часто выступают в роли заводил, рассказывают байки, анекдоты, с ними весело и интересно. Приподнятое настроение у них сочетается с высокой активностью и жаждой деятельности. Они деловиты, изобретательны, инициативны. Такие люди способны вести за собой, пользуются авторитетом, в коллективе бывают в центре внимания, обладают живым интеллектом. У них хорошо развиты волевые компоненты поведения, поэтому во всех проявлениях эти люди быстры: быстро думают, быстро говорят, быстро принимают решения.

Дистимический тип. Этот тип акцентуации личности противоположен предыдущему. Главная его особенность - сконцентрированность на мрачных, печальных сторонах жизни, пессимизм. Люди этого типа отличаются серьезностью во всем, высокими моральными принципами. Для них характерна низкая контактность, немногословность в беседе. К обязанностям относятся очень добросовестно, с большой ответственностью. Работу выполняют аккуратно и тщательно. Достигают высоких результатов там, где не требуется быстроты, энергичности, постоянного общения, принятия ответственных решений. Обладают высокоразвитым чувством справедливости.

Циклотимический тип. Для представителей этого типа акцентуации характерна периодическая смена гипертимических и дистимических состояний, волнообразная смена поведения от возбуждения до депрессии. В период возбуждения им присущи все признаки гипертимической акцентуации в период депрессии - дистимической. Поведение становится непредсказуемым, противоречивым, приподнятое настроение сменяется раздражительностью и агрессивностью. Изменения настроения часто происходят без видимых причин, иногда все зависит от обстановки, от внешних событий. В веселом окружении это может быть самый веселый человек. Радостные события вызывают жажду деятельности, повышенную говорливость, фонтаны идей; печальные - подавленность, замедленность реакций и мышления. В группе грустных людей человек с циклотимическим типом акцентуации будет самым печальным.

Экзальтированный тип. Главная особенность - бурная, экзальтированная реакция на события. Люди этого типа легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние - от печальных, но при этом не имеют склонности к депрессивным реакциям, поскольку снова легко поддаются радости. Внутренняя впечатлительность и переживания сочетаются с их ярким внешним проявлением. В высказываниях экзальтированных личностей постоянно используются повышенные тона, яркие описания, красочные обороты. У них сильна тяга ко всему прекрасному. Имеют хороший вкус: из них получаются хорошие художники, дизайнеры, оформители. Эти люди привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, обладают чувством сострадания, проявляют яркость и искренность чувств.

«Застревающий» тип. Для людей этого типа характерна высокая устойчивость аффекта, то есть стойкость сильных эмоциональных переживаний. При мысленном возвращении к стрессовой ситуации они переживают такие же эмоции, какие сопровождали стресс. Аффект у таких людей сохраняется значительное время, даже при отсутствии раздражителей, которые его подкрепляли бы. Такие люди отличаются способностью к длительному волевому напряжению. Это неутомимые и целеустремленные труженики, обладающие чувством долга, принципиальные, требовательные к себе и другим, настойчивые и последовательные. Они бесстрашны и способны к самопожертвованию, поэтому в начале карьеры, как правило, получают признание и симпатию окружения. Стремятся достичь высоких показателей в любом деле, за которое берутся, проявляя большое упорство в достижении своих целей.

Возбудимый тип. Главной особенностью возбудимых личностей является импульсивность и инстинктивность поведения. На первом плане для них - удовлетворение физиологических влечений, абсолютное потакание своим желаниям и стремлениям. Такие люди много внимания уделяют своему физическому здоровью в отличие от интеллектуального развития. Эта акцентуация проявляется особенно выраженным упрямством и напористостью преимущественно в физической работе, повышенным чувством соперничества, ревнивым и задиристым характером, склонностью к накоплению отрицательных эмоций с последующим взрывом аффекта.

Тревожный тип. Представители этого типа акцентуации отличаются повышенной тревожностью, беспокойством по поводу возможных неудач, за свою судьбу и судьбу своих близких, причем без объективных для этого поводов. Такие люди обладают чувством долга, ответственности, высокими моральными и этическими качествами. Они дружелюбны, самокритичны и исполнительны, воздерживаются от необдуманных поступков и поспешных решений. Хорошо работают, если нет нервно-психических нагрузок. Окажут наибольшую пользу как аналитики, консультанты или эксперты. В меру выраженная тревожность не позволяет им уснуть при работе в условиях монотонных шумов и вибрации.

Эмотивный тип. Основной отличительной чертой эмотивных личностей является высокая чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций. Для них характерны мягкосердечие, доброта, задушевность, отзывчивость, высокоразвитая эмпатия, а также повышенная слезливость. Такие люди кажутся хрупкими, нежными и наивными. Они очень преданные и верные, им присущи альтруизм, сострадание, доброжелательность, сопереживание, чувство долга, обязательность и исполнительность. Эмотивные личности хорошо работают там, где предполагается понимание человеческих эмоций.

Но вместе с тем такие люди крайне впечатлительны, что вызывает необходимость «оранжерейного» к ним отношения. Они очень чувствительны к мнению окружающих: любое резко сказанное слово может привести их в глубокое уныние. Самооценка также очень зависит от мнения окружающих. Отстаивать свои интересы совершенно не могут. Эмотивные личности редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая наружу.

Гипертимический тип. Главной особенностью людей с выраженной гипертимической акцентуацией является преимущественное пребывание в приподнятом настроении. Они энергичны, бодры, жизнерадостны. Любят шумные большие компании, часто выступают в роли заводил, рассказывают байки, анекдоты, с ними весело и интересно. Приподнятое настроение у них сочетается с высокой активностью и жаждой деятельности. Они деловиты, изобретательны, инициативны. Такие люди способны вести за собой, пользуются авторитетом, в коллективе бывают в центре внимания, обладают живым интеллектом. У них хорошо развиты волевые компоненты поведения, поэтому во всех проявлениях эти люди быстры: быстро думают, быстро говорят, быстро принимают решения. Свободный ум, легкость подхода к проблемам способствуют многообразию идей, нахождению творческих нестандартных решений. Это активные оптимисты. Для них подходят такие виды деятельности, где уместны инициатива, риск, решительность, скорость, но в то же время нет нужды решать проблемы, требующие осторожного и обдуманного подхода.

Демонстративный тип. Главной особенностью демонстративной личности является потребность и постоянное стремление произвести впечатление. Эти люди хорошо приспосабливаются к другим, показывают себя такими, какими выгодно быть в данной ситуации. Они играют ту роль, которая импонирует партнеру. Благодаря этому легко устанавливают контакты, входят в доверие к нужным людям, общительны, приветливы, вежливы, готовы оказать любую услугу. Ими движет стремление к лидерству и потребность в признании. Люди с демонстративным типом акцентуации могут произносить блестящие, зажигательные, убедительные речи; умеют чувствовать аудиторию, способны увлечь других неординарностью мышления и поступков. Они прекрасно подходят для выполнения представительских функций, проведения презентаций и своеобразной рекламы действий и идей. Как правило, обладают широким спектром знаний во многих сферах деятельности, но, к сожалению, эти знания не отличаются глубиной.

Таким людям не хватает скрупулезности в работе, принципиальности, умения работать усердно и кропотливо, они не способны к длительной концентрации воли.

# ГЛАВА.2 Воспитание подростка имеющего родителей профессионального военного

# .1 Воспитание и самовоспитание подростков

К концу младшего школьного возраста дети в своем общении с окружающими людьми обычно выходят за пределы круга семьи. Если в дошкольном детстве и в младшем школьном возрасте ребенок еще практически полностью находится в окружении семьи и двора, то с наступлением подросткового возраста ситуация радикально изменяется. Теперь ребенок большую часть своего времени проводит вне семьи, в школе, на улице, в общении со сверстниками и другими взрослыми людьми за пределами места своего житель Промежуточной инстанцией на пути отдаления от семьи становится для ребенка школа. С одной стороны, она еще чем-то напоминает семью, например тем, что в ней сохраняется отношение к подросткам как к детям и предъявляются соответствующие требования. Только тогда, когда они переходят в старшие классы школы, к ним в семье и школе начинают относиться иначе, правила обращения смягчаются и становятся более вольными. Люди, с которыми подростки чаще вступают в общение,- это уже чужие люди, и отношения с ними строятся в основном как официальные.

Уточним, какими личностными качествами должны обладать юноши и девушки и что они должны уметь делать по окончании средней школы: Представим и рассмотрим эти качества, исключая особенности, о которых уже много говорилось.

Первая и основная группа качеств - это те, которые связаны с самообслуживанием в школе и дома. Молодые люди оставляющие школу, должны уметь самостоятельно находить для себя работу или устраиваться на учебу, нанимать и оборудовать жилье, если в этом есть необходимость, самостоятельно обеспечивать питание, включая приобретение и приготовление пищи, самостоятельно обеспечивать себя одеждой, решать другие личные и деловые проблемы; связанные с устройством жизни, такие, которыми сравнительно легко справляется социально адаптированный взрослый человек. Вторая группа качеств касается ориентации в социальной, политической, экономической и культурной жизни общества. У каждого молодого человека по окончании школы должны сложиться убеждения, мировоззрение, система социальных установок, определяющих отношение человека к миру, к людям, к самому себе. Современные молодые люди должны знать право в таком объеме, чтобы не только самим не нарушать законы, но и помогать в этом плане другим. Им должны быть известны элементарные основы экономики; чтобы можно было заняться индивидуальной предпринимательской деятельностью, начать какое-либо дело, из которого можно навлечь материальную выгоду.

Третья группа личностных качеств относится к нравственной - основе личности и ее культуре, и хотя называется нами последней по порядку, но по своему нравственному значению является первой и главной, характеризующей в целом уровень зрелости личности. К. окончанию школы у молодых людей должны быть сформированы основные нравственные качества, а в регуляции поведения действовать определенные социальные нормы. В целом же уровень морального развития, если его оценивать с позиций уже знакомых нам теорий, должен в этом возрасте соответствовать уровню конвенциональной или даже постконвенциональной морали по Л. Колбергу.

Все эти качества личности необходимо сформировать у детей за годы обучения в школе, и основная воспитательная нагрузка в этом плане приходится на средний и старший школьный возраст. Обучение в средних и старших классах охватывает довольно значительный период в жизни человека, около 6-7 лет, но по сравнению с масштабностью воспитательных задач, стоящих в это время, он кажется не таким уж большим.

Для того чтобы время и возможности, имеющиеся в подростковом и раннем юношеском возрасте, были эффективно реализованы, необходимо начиная со средних классов школы изменять соотношение учебных и воспитательных, личностно и интеллектуально развивающих человека задач. Если в начальных классах школы львиная доля времени уходила на обучение - и это нормально, то в средних классах школы и далее время, отводимое на учебные и воспитательные мероприятия, должно стать примерно одинаковым.

Постепенное приближение загруженности детей к занятости взрослых должно происходить за счет увеличения времени, отводимого на личностное развитие. Опыт показывает, что если в системе школьного обучения в старших классах школы по-прежнему доминирует задача усвоения знаний, а воспитание, понимаемое как развитие личности, отстает, то это в целом замедляет процесс психологического взросления детей. В результате они к окончанию школы по уровню своего социально-психологического развития на 4-5 лёт отстают от своих зарубежных сверстников в наиболее развитых странах мира. Напротив, если в средних и старших классах школы отдается приоритет воспитанию, т. е. ускоренному личностному развитию детей, то в дальнейшем более быстрыми темпами идет и обучение, интеллектуальное развитие детей. Это происходит потому, что сформировавшиеся личностные качества, в частности те, которые перечислены в начале этого раздела главы, становятся мощным стимулом для дальнейшего совершенствования человека в других видах деятельности.

Важным средством воспитания, связанным с формированием многих полезных личностных качеств, является самообслуживание. Для того чтобы оно приобрело подлинное воспитательное значение, необходимо, чтобы самообслуживание было достаточно полным, т. е. чтобы дети действительно самостоятельно решали деловые и личные проблемы, Без специальных знаний в области политики, права и экономики они вряд ли в состоянии в настоящее)время будут это сделать. Следовательно, в программу школьного обучения начиная с пятых-шестых классов необходимо постепенно вводить соответствующие предметы и на практике закреплять знания, полученные учащимися, в их внутри школьных и внешкольных делах.

Основы нравственности и культуры, соответствующие качества личности формируются на занятиях по гуманитарным предметам, также закрепляются в практических, в частности благотворительных, делах. Школьники средних и старших классов в той или иной форме должны заниматься благотворительностью, а школа - включать эти дела в основную программу воспитательной работы.

Отличительная особенность детей подросткового и раннего юношеского возраста, о которой уже не раз говорилось на страницах учебника, это их тяга к общению со сверстниками и, как следствие этого, некоторая социально-психологическая изолированность от взрослых, сопровождающаяся образованием небольших, замкнутых групп друзей, живущих автономной, обособленной жизнью. Как можно эту естественную тягу подростков и юношей к межличностному одновозрастному общению употребить с максимальной пользой для их воспитания? Для нахождения ответа на этот вопрос необходимо выяснить три вещи: каковы потребности детей, побуждающие их к общению друг с другом именно в этом возрасте; каковы воспитательные задачи, которые с помощью такого общения можно решить; каковы возможности групп подростков и юношей в решении этих задач.

Замкнутые возрастные группировки, психологически изолированные от взрослых, подростки и юноши образуют потому, что их очень волнуют вопросы, которые ни с кем, кроме сверстников, они не могут обсудить открыто. У детей этого возраста имеется, кроме того, много специфических интересов, удовлетворить которые они в состоянии в основном только в непосредственном общении друг с другом, так как для взрослых их дела могут оказаться неинтересными и не заслуживающими внимания. Среди этих вопросов и интересов немало таких, которые имеют большое значение для личностного развития детей данного возраста. Через общение, организуемое со сверстниками, подростки и юноши усваивают жизненные цели и ценности, нравственные идеалы, нормы и формы поведения. Пробуя себя в контактах друг с другом, в совместных делах, в различных ролях, они усваивают ролевые формы поведения, формируют и развивают у себя деловые качества, обучаются руководить и подчиняться, быть организаторами дела и исполнителями. Общение в этом возрасте является важнейшей школой самовоспитания, которому подростки и юноши уделяют большое внимание.

Для того чтобы имеющиеся в общении возможности были максимально реализованы детьми, необходимо, чтобы они как можно Взрослые, время от времени включающиеся в общение подростков и юношей, могут принести им ощутимую пользу. Дети данного возраста на самом деле очень нуждаются в помощи взрослых, хотя сами могут этого и не осознавать, более того - не стремиться и не искать такой помощи. Дети часто не в состоянии найти правильные ответы на те вопросы, которые их волнуют и которые они между собой активно обсуждают.

Особенно благоприятные возможности для межвозрастного общения детей и взрослых создает их совместный труд. Участие в труде вместе со взрослыми формирует у подростка чувство ответственности. Для ускоренного развития этого чувства у подростков их необходимо включать в совместный труд со взрослыми людьми на правах помощников, обладающих своей системой прав и обязанностей. Доверие взрослого весьма импонирует подростку, так как в этом случае удовлетворяется его потребность быть и казаться взрослым. Подросток обычно очень старается оправдать оказанное ему доверие; Если младшие подростки бывают полностью удовлетворены ролью помощника взрослого, то старшим подросткам особенно приятно, когда они находятся со взрослым на равных правах и при необходимости могут полностью его заменить, т. е. выполнить какую-либо работу вполне самостоятельно:

В целом подростки положительно относятся к руководству их деятельностью со стороны взрослых, если это руководство основано на равноправном, уважительном отношении или на разумной опеке. Деспотическое управление со стороны взрослого, базирующееся на произволе и желании взрослого показать свою власть, дети отвергают. Такие действия со стороны взрослого нередко вызывают у них решительный протест, а если этот протест не имеет положительного результата, то и состояние депрессии.

Такая же картина, но с более выраженными отрицательными симптомами, нередко наблюдается в семьях, где родители ведут себя подобным образом в отношении своих детей. Установлено, например, что дети слишком авторитарных родителей редко в жизни полагаются только на свои собственные силы, не способны действовать и мыслить самостоятельно, лишены возможности воплотить в жизнь свои далеко идущие замыслы, брать на себя ответственность и зачастую сами этого не желают. Они менее уверены в себе, менее любознательны и менее зрелы в социально-нравственном отношении, как правило, хуже справляются с проблемами интеллектуального характера.

Одно из наиболее примечательных явлений, связанное с подростковым возрастом,- это сильная тяга к самовоспитанию. Активный процесс самовоспитания начинается именно в этом возрасте и обычно продолжается в той или иной форме в течение всей последующей жизни человека. Говоря о начале самовоспитания в подростковом возрасте, мы имеем в виду тот факт, что, достигнув возраста 12-13 лет, дети впервые начинают задумываться над возможностями интеллектуального и личностного самосовершенствования и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Самовоспитание проходит определенный путь развития. Если попытаться охватить его основные возрастные ступени, то весь путь его преобразования с возрастом представляется следующим. Первая ступень - физическое и волевое самовоспитание, подростковый возраст. Типичной целью в этом возрасте является волевое и физическое самосовершенствование подростка, а задача - улучшение волевых качеств личности, таких, как смелость, выносливость, самообладание, выдержка, уверенность в себе и др., - через применение специальных средств и упражнений. То же самое касается физического развития, в связи с которым многие дети в этом возрасте начинают заниматься физической культурой и спортом. Вторая ступень - нравственное самосовершенствование, ранний юношеский возраст. Наиболее часто встречающаяся цель самовоспитания в это /время - духовное, моральное развитие, понимаемое как выработка у себя благородных качеств личности: порядочности, доброты, щедрости, верности другу, преданности любимому человеку, готовности прийти на помощь и др. Третья ступень - профессиональное самовоспитание - средний и поздний юношеский возраст, начало взрослости (от 20 до 40 лет). Этот период жизни можно рассматривать как время делового самосовершенствования, связанного с развитием у человека целого комплекса профессионально необходимых качеств, i включая способности, умения и навыки, важные для успешной работы по избранной специальности. Цель профессионального самосовершенствования, возникнув в этом возрасте, у многих людей закрепляется и становится одной из главных в жизни. Четвертая ступень - социально-мировоззренческое самовоспитание, период жизни после 40-45 лет. Здесь задачей самосовершенствования становится выработка социальной позиции, мировоззрения, определенного взгляда на жизнь. Иногда встречается и пятая ступень, соответствующая постановке и реализации человеком цели само актуализации, отмеченной как высшая ступень личностного развития в гуманистической психологии.

Две из пяти перечисленных ступеней в развитии самовоспитания человека приходятся на подростковый и ранний юношеский возраст. Успешность занятий личностным самосовершенствованием в эти годы, его результаты определяют характер человека как личности.

Как лучше всего помочь подростку или юноше в их физическом, волевом и нравственном самосовершенствовании? Ответить на этот вопрос можно следующим образом. Во-первых, следует поощрять и активно поддерживать стремление детей к самовоспитанию, начиная с появления первых его признаков. Подростку в его физическом самовоспитании лучше всего помогут, конечно, занятия физической культурой и спортом. Особенно полезны для детей игровые виды спорта, а также легкая атлетика, плавание, комплексные физические упражнения, многоборье, способствующие разностороннему и гармоничному физическому развитию организма. В этих же занятиях неплохо вырабатываются и волевые качества личности.

Систематические занятия физической культурой и спортом не должны преследовать цель обязательного установления рекордов. Главное, чтобы они доставляли ребенку удовольствие, укрепляли его здоровье и улучшали самочувствие. Особенно полезны они для физически ослабленных детей и тогда, когда ими вместе с подростками занимаются родители, учителя, другие взрослые люди. Это, конечно, не исключает возможности впоследствии всерьез заняться спортом под руководством опытных тренеров, но тогда воспитательная задача становится иной и выходит за рамки простого физического или волевого самосовершенствования ребенка.

Занятия физической культурой и спортом для подростков полезны тем; что являются хорошей школой для выработки необходимых качеств личности. Это средство, однако, не единственное и не всегда способно обеспечить всестороннее волевое развитие человека. Определенные качества воли; выработанные в физических упражнениях, не всегда проявляются в интеллектуальных и других видах деятельности, не обеспечивают автоматически волю в нравственной сфере жизни. Существует следующее правило: волевые качества личности следует в первую очередь вырабатывать в тех сферах деятельности, к которым они имеют прямое отношение и в которых будут на практике проявляться,

Заинтересованное, доброжелательное и деятельностное участие взрослого в самовоспитании подростка обычно помогает" ему поверить в свои силы, преодолеть кризисные явления и комплексы, характерные для данного возраста. Большую роль в самовоспитании подростков и юношей играет пример взрослого. Дети данного возраста часто подражают именно взрослым и стараются вырабатывать у себя личностные качества, которые замечают у значимых и авторитетных взрослых людей, а также детей более старшего возраста.

Сложная в психолого-педагогическом плане ситуация, связанная с самовоспитанием, возникает тогда, когда старшие школьники сталкиваются с проблемой нравственного самосовершенствования. Здесь им приходится встречаться со множеством противоречий и проблем. Одна из них - стремление детей этого возраста к романтизму, рыцарству и приключениям, навеянное соответствующей литературой и фильмами. В современных социальных условиях такое стремление часто сталкивается с прагматической ориентацией, порождаемой экономическими условиями жизни. Если романтический идеал требует от личности аскетизма и скромности своих притязаниях частности материальных, то прагматический; напротив; порождает; стремление к материальному благополучию и роскоши. Первой свойственна покорность судьбе второй-борьба. Перечень антиномий чисто нравственного характера), возникающих при столкновении романтических идеалов с реальной современной действительностью; можно было бы продолжить. Главная трудность, осуществления выбора между ними в самовоспитании состоит в том; что для юношей просто отказаться от одной из целей - романтической или прагматической - в пользу другой невозможно. Но можно ли их соединить, и если да, то как?

Первейшая задача воспитателя, работающего с детьми юношеского возраста, заключается в том, чтобы показать им, что в действительности романтические и прагматические идеалы и ценности вполне совместимы друг с другом, что юноше или девушке вовсе не следует обязательно отказываться от одного в пользу другого, так как романтику и прагматику можно соединить на уровне высших духовных и материальных человеческих ценностей. Можно, например, быть достаточно прагматичным, предприимчивым и расчетливым человеком и в то же время в нравственном отношении оставаться весьма порядочным, проявляя доброту, сострадание к людям, в том числе и к своим конкурентам. Такие качества, как показывает история бизнеса, действительно отличали лучших представителей отечественных (дореволюционных); зарубежных деловых людей. В частности, промышленники России конца прошлого - начала нынешнего века, будучи хорошими предпринимателями, внесли немалый вклад в развитие культуры и образования.

Для подобного воспитания современных юношей и девушек им можно рекомендовать наряду с чтением литературы романтической, героической и приключенческой направленности обращаться и к лучшим произведениям деловой литературы, особенно тем, которые содержат в себе биографические сведения о наиболее выдающихся личностях в этой сфере. Важно помочь молодым людям найти у прагматически ориентированных героев таких произведений привлекательные нравственные и романтические черты и, наоборот, искать и находить у романтиков полезные деловые свойства.

# 2.2 Качества личности подростка имеющего родителей профессионального военного

Характер и темперамент, задатки и способности, авторитет и лидерство, храбрость и воля, мужество и героизм - эти и многие другие проявления психологии человека имеют большое значение в воспитании подростков.

Проблема психологии личности подростка имеющего родителей профессионального военного занимает одно из ведущих мест в психологии. Это объясняется, во-первых, необходимостью активизации человеческого фактора в интересах успешного решения задач, стоящих перед военно-учебными заведениями по подготовке профессионального военного. А человеческий фактор представляет собой, прежде всего, совокупность психологических свойств и качеств личности, проявляющихся в учебной деятельности и оказывающих влияние на ее эффективность. Во-вторых, чтобы осуществить решительный поворот от массового, валового подхода к обучению и воспитанию к подходу индивидуальному, к развитию творческих способностей обучаемых, командирам и преподавателям военно-учебных заведений следует систематически изучать и учитывать в своей деятельности психологические особенности каждого подростка.

В большинстве случаев у ребенка воспитывающегося в семье профессионального военного появляются такие качества, как:

. Целеустремленность, выражается в его умении определить перспективную цель совершенствования своего мастерства и подчинить ей всю свою деятельность. Это главное, ведущее волевое качество подростка воспитывающегося в семье профессионального военного, непосредственно связанное с его идейными убеждениями. Оно присуще подавляющему большинству подростков воспитывающихся в семье профессионального военного.

. Исполнительность - не врожденное и не стихийно возникшее качество подростка. Оно формируется, прививается ему всей системой воспитания. Это систематическое, старательное выполнение требований, наставлений, приказов и распоряжений родителей.

. Настойчивость подростка - это умение мобилизовать свои силы на достижение поставленной цели, систематическое проявление упорства в выполнении приказа родителей, способность к длительной интенсивной умственной и физической нагрузке.

. Инициативность. Под этим качеством подразумевается умение подростка действовать, творчески, с учетом изменившихся условий. Для подростка проявить инициативу - значит найти такие средства и способы действий, которые помогают наилучшим образом решить поставленную задачу, достигнуть намеченной цели, исполнить свою обязанность.

. Самостоятельность - она способствует достижению поставленной цели с помощью твердых убеждений, помогает подростку применять свои знания на практике и правильно реагировать на отрицательные влияния обстановки.

. Самообладание. Оно дает возможность подростку сохранить ясность ума, владеть чувствами и действиями при преодолении препятствий в любой неожиданной и сложной ситуации.

. Смелость и мужество, являются неотъемлемыми качествами подростка воспитывающегося в семье профессионального военного. Они обязаны с обдуманными, правильными его действиями в опасности, в необычной обстановке и позволяют ему идти на разумный риск во имя выполнения важной задачи.

. Решительность - это умение ребенка быстро находить и принимать обоснованные решения, уверенно реализовать их. Решительность необходима подростку в повседневной жизни.

. Дисциплинированность - это качество личности подростка, которое обеспечивает его устойчивое и организованное поведение в строгом соответствии с нравственными требованиями.

Отношения и личностные качества «формируются, прежде всего, теми реальными условиями, в которые поставлен человек».

Среди важнейших факторов морально-психологической деформации подростка, определяющих его поведение, выделяют следующие:

· степень душевного и физического переутомления;

· воздействия стресса;

· наличие чувства страха;

· уровень мотивации;

· настрой.

Состояние переутомления характеризуется общим недомоганием, нарушениями деятельности сердечно-сосудистой и нервной системы, усталостью, раздражительностью, бессонницей, провалами в памяти, депрессией, беспорядочностью действий или же неспособность довести до конца полученное дело.

Сильное влияние на психику подростка оказывает «стресс», который испытывают все. Он, как правило, проявляется у человека, осознающего сложность поставленных перед ним задач, а также в ходе их выполнения. Во многом такое состояние зависит от степени психической и физической усталости (переутомления).

При подготовке к активной деятельности, усиливается нагрузка на центральную нервную, гормональную системы и систему кровообращения, появляются учащенное сердцебиение, сухость во рту и нарушение деятельности кишечника и почек. Таким образом, организм подростка реагирует на сильное возбуждение. При этом выделяются гормоны и химические вещества, которые повышают содержание в крови адреналина, холестерина, жира, мочевой кислоты, сахара, усиливают тенденцию к образованию тромбов, а также повышают кровяное давление и учащают пульс. Это состояние называют «здоровый» фазой стресса.

Длительный стресс или недостаточная приспособляемость могут привести к тому, что организм подростка перестанет справляться с негативными последствиями, вызванными сильным возбудителем или переутомлением.

Чтобы справиться со стрессом и другими видами психических расстройств у подростков. Психокоррекция поможет также справиться подросткам с чувством страха, тревоги, панических настроений перед боем и т.д. Она может осуществляться в двух основных формах - групповой и индивидуальной. Выделяются пять этапов психокоррекционной работы.

этап - рационализация задачи: лекция или беседа, где в доступной форме подчеркивается роль определенных свойств личности в деятельности подростков и разъясняются возможности их формирования (возможна и групповая форма работы).

II этап - консультация с психологом: на основе предварительного психологического обследования подростку дается информация о его индивидуальных особенностях, разбираются наиболее вероятные затруднения, связанные с особенностями его личности, прилагаются рациональные пути их преодоления.

III этап - психотренировка: подбор и освоение специальных упражнений аутотренинга, направленных на повышение самоконтроля в соответствующих сферах, на повышение возможностей саморегуляции в сложных для данного подростка ситуациях.

IV этап - социально-психологический тренинг: формирование адекватного стиля поведения в деятельности подростка, особенно в сложных ситуациях, и закрепление положительных качеств личности (могут быть использованы различные формы тренинга).

V этап - применение специальных психолого-педагогических рекомендаций по целенаправленному формированию необходимых черт личности. Строго говоря, это не этап, а скорее долгосрочная программа, по времени реализации накладывающаяся на все предыдущие этапы.

# 2.3 Теоретико-методологические основы профессиональной психологии личности

Психологическое изучение профессиональной деятельности тесно связано с проблемами психологии личности. Точнее, здесь целесообразно говорить о взаимосвязи: с одной стороны, особенности личности работника оказывают существенное влияние на процесс и результаты профессиональной деятельности; с другой стороны, само формирование человеческой личности происходит в ходе профессиональной деятельности и под ее влиянием.

Такие исследователи, как Ананьев (1869), Платонов (1986) отмечают уникальную роль этого вида деятельности для личности. На настоящем этапе развития общества именно профессиональная деятельность дает максимальные потенциальные возможности одновременного и наиболее полного удовлетворения всех базовых потребностей личности (потребности в безопасности, самоуважении, социальном признании и т.д.). В конечном счете, самореализация личности осуществляется наиболее плодотворно именно в профессиональной деятельности.

В связи с этим с начала 1940-х гг. в профессиональной психологии интерес исследователей постепенно смещался с изучения психофизиологических качеств и особенностей психических процессов работника на исследование личности. Можно кратко перечислить основные итоги экспериментальных работ, явившиеся причиной повышения внимания к проблемам личности профессионала.

. Обнаружено, что особенности личности, выступая профессионально важными качествами, могут оказывать значительное влияние на успешность, надежность и другие активные показатели профессиональной деятельности. Эта закономерность подтверждена для самых разнообразных видов деятельности Корнеевой (1984) и Фирсовой (1989).

. Особенности личности выступают важнейшими детерминантами профессионального обучения; от них во многом зависят скорость приобретения профессионального мастерства и качества подготовки.

. Влияние особенностей личности на характеристики профессиональной деятельности часто опосредованы таким важным субъективным показателем, как удовлетворенность трудом.

. Обнаружено, что в некоторых видах деятельности психологические различия между группами хороших и плохих профессионалов не представляется возможным провести ни по каким качествам, кроме личностных.

. Показана возможность коррекции и целенаправленного формирования личности профессионала, что позволяет отойти от рамок жесткого профессионального отбора. В этом направлении видится мощный потенциал психологической оптимизации профессиональной деятельности.

При всем своеобразии комплексов ПВК в различных видах профессиональной деятельности можно, однако, назвать ряд личностных качеств, выступающих как профессионально важные практически для любого вида профессиональной деятельности. Это прежде всего ответственность, самоконтроль, профессиональная самооценка, являющаяся важным компонентом профессионального самосознания, и несколько более специфичные эмоциональная устойчивость, тревожность, отношение к риску. Особенности нейродинамики и некоторые свойства темперамента (в частности, экстра-инверсия) также оказываются значимыми во многих видах профессиональной деятельности. Хотя эти психологические феномены и не включаются в перечень личностных свойств, а рассматриваются обычно как свойства более низших уровней психики - в частности, индивидного, - целесообразно все же остановится на них по двум причинам. Во-первых, некоторые авторы, рассматривающие личность более широко, включают эти свойства в одну из подструктур. Во-вторых, особенности нейродинамики являются базой для целого ряда ПВК личности - эмоциональной устойчивости, тревожности, склонности к риску, даже самооценки и настолько тесно с ними связаны, что не могут быть устранены для рассмотрения.

Исследования нейродинамических особенностей в профессиональной деятельности включают в себя три основных момента:

изучение свойств нервной системы как критериев профотбора и профподготовки в связи с относительной негибкостью этих свойств и отсутствием возможностей их эффективной корректировки;

изучение свойств нервной системы как факторов успешности и надежности профессиональной деятельности;

изучение путей приспособления человека к трудовой деятельности (здесь ключевой является проблема индивидуального стиля).

Важнейшим недостатком традиционного подхода, связанного с диагностикой профессиональной пригодности, было рассмотрение человека как некоего набора константных функций и психологических качеств. В настоящее время, очевидно, что профессиональная пригодность - это формирующееся, развивающееся качество. В профессиональной деятельности наблюдается также изменение и развитие личности профессионала.

Вопрос о возможности изменения личности еще недавно не представляется вполне разрешимым даже в общепсихологическом плане. Тезис о внутреннем единстве и стабильности личности долгое время был одним из основных постулатов теории личности. Предполагалось, что наряду с наследственно заданными тенденциями опыт первых лет жизни закрепляется в виде жестких личностных особенностей, в дальнейшем практически не поддающихся изменениям. Последующие исследования позволили сделать ряд выводов, важных и для концепции развития личности профессионала. Существует определенная степень постоянства личностных черт на протяжении жизни и деятельности (в том числе профессиональной) линия развития личности может измениться.

· Мера постоянства и изменчивости разных личностных свойств, а также разных типов личности неодинакова.

· Разным типам личности соответствуют разные типы развития.

В профессиональной деятельности изменения личности происходят особенно интенсивно, поскольку она концентрирует на себе основную активность субъекта. Формирование личности здесь представляет собой процесс образования особого типа системных отношений внутри целостной психической организации личности.

По мнению большинства специалистов, изучение формирования личности профессионала необходимо начинать задолго до его вступления в собственно профессиональную деятельность, с ранних детских лет. Следует отметить большую роль семейного воспитания. Под влиянием семьи складывается исходная система отношение к миру профессий и к себе как будущему субъекту деятельности. Кроме того, большое значение имеют предпочтения и планы родителей и так называемые сценарии воспитания. Можно обметить наиболее распространенные родительские планы, негативно сказывающиеся в будущей профессиональной жизни.

. Жесткое половое предпочтение - в случае предварительного настроя на ребенка определенного пола и при появлении другого пола наблюдается либо воспитание по типу противоположного пола, с жестким навязыванием соответствующих интересов и профессий, либо падение интереса к воспитанию и игнорирование явных способностей.

. Стремление продолжить в ребенке собственную линию развития - навязывается профессиональное направление, сходное с родительским, зачастую противоположное истинным способностям и склонностям.

. Стремление к компенсации - ребенок обязан достичь того, что не удалось родителям, зачастую это весьма далекие от соответствующей среды сферы деятельности, подготовить к которым ребенка нет внутренних возможностей.

. Реализация сценария «родители вундеркинда» - ребенка ориентируют на очень высокие достижения в обстановке повышенной ответственности и переутомления.

. Стремление к сохранению родительского приоритета любой ценой - развитие ребенка тормозится с тем, чтобы он не превысил уровня родителей, в том числе и в профессиональном отношении.

# ГЛАВА.3 Практическое исследование особенностей личности подростков

# .1 Организация практического исследования. Характеристика детей

Исследование проводилось в г. Новосибирске.

В проведении исследования участвовало две группы детей возрастом от 16 до 17 лет. Все подростки первой группы имели родителей профессионального военного (20 подростков), подростки второй группы имели родителей разных специальностей (20 подростков).

Исследование проводилось в виде трех этапов исследования: констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов.

Констатирующий эксперимент проводился в начале исследования, и ставил своей задачей изучение начального состояния на практике психологических особенностей подростков воспитывающихся в семьях профессионального военного, изучение реальной практики по решению данной проблемы, выбор методик оценки начального состояния экспериментального объекта.

Формирующий эксперимент играет основную роль в исследовании. Организуется он на основе предварительного изучения состояния проблемы и анализа результатов констатирующего эксперимента. В процессе формирующего эксперимента исследователь производит корректировку выдвинутой гипотезы и организует ее проверку в экспериментальном классе, вводя в образовательный процесс новый фактор.

Контрольный эксперимент включает описание результатов осуществления экспериментальной системы мер; характеристику условий, при которых эксперимент дал благоприятные результаты.

Информация об учащихся исследуемой группы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя | Дата рождения | Профессия родителей |
| 1.Катя | 01.11.1995 | профессиональные военные |
| 2.Даша | 27.01.1995 | профессиональные военные |
| 3.Слава | 14.04.1994 | профессиональные военные |
| 4.Анатолий | 09.05.2005 | профессиональные военные |
| 5.Тома | 04.12.1995 | профессиональные военные |
| 6.Таня | 07.11.1995 | профессиональные военные |
| 7.Аня | 04.05.1994 | профессиональные военные |
| 8.Олег | 11.09.1994 | профессиональные военные |
| 9.Гена | 30.08.1994 | профессиональные военные |
| 10.Денис | 04.12.1994 | профессиональные военные |
| 11.Коля | 09.08.1995 | профессиональные военные |
| 12.Катя | 01.11.1995 | профессиональные военные |
| 13.Наташа | 29.02.1995 | профессиональные военные |
| 14.Рома | 24.04.1994 | профессиональные военные |
| 15.Антон | 19.03.1995 | профессиональные военные |
| 16.Настя | 24.02.1995 | профессиональные военные |
| 17.Таня | 10.02.1994 | профессиональные военные |
| 18.Галя | 01.05.1994 | профессиональные военные |
| 19.Дима | 21.09.1994 | профессиональные военные |
| 20.Григорий | 30.08.1994 | профессиональные военные |
| Имя | Дата рождения | Профессия родителей |
| 1.Денис | 04.12.1994 | различные специальности |
| 2.Коля | 09.08.1995 | различные специальности |
| 3.Настя | 01.06.1995 | различные специальности |
| 4.Лена | 05.07.1994 | различные специальности |
| 5.Денис | 02.06.1995 | различные специальности |
| 6.Олег | 11.09.1994 | различные специальности |
| 7.Гена | 30.08.1994 | различные специальности |
| 8.Юля | 04.12.1994 | различные специальности |
| 9.Коля | 09.08.1995 | различные специальности |
| 10.Саша | 01.06.1995 | различные специальности |
| 11.Лена | 05.07.1994 | различные специальности |
| 12.Таня | 01.11.1995 | различные специальности |
| 13.Аня | 27.01.1995 | различные специальности |
| 14.Олег | 14.04.1994 | различные специальности |
| 15.Гена | 09.05.1995 | различные специальности |
| 16.Паша | 04.12.1995 | различные специальности |
| 17.Кирил | 07.11.1995 | различные специальности |
| 18.Нина | 04.05.1994 | различные специальности |
| 19.Лариса | 11.09.1994 | различные специальности |
| 20.Дима | 03.08.1995 | различные специальности |

# 3.2 Обоснование и описание диагностических методик по выявлению психологических особенностей подростков

Для выявления психологических особенностей подростков были взяты следующие методики:

· Тест-опросник Леонгарда - Шмишека (тест на выявление акцентуаций у подростков)

· «Опросник шкала тревожности», разработанный по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973)

· Тест на стрессостойчивость

Тест-опросник Леонгарда-Шмишека (тест на выявление акцентуаций у подростков)

В основе теста-опросника лежит концепция акцентуированных личностей К.Леонгарда, согласно которой акцентуации - это «заострение» некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. К.Леонгард различает акцентуированные свойства характера и темперамента (см. Леонгард К. Акцентуированные личности. - Киев: Вища Школа, 1981).

Тест содержит 10 шкал, которые реализованы в виде перечня из 88 вопросов, предполагающих один из двух вариантов ответов: «да» и «нет». Для проведения теста необходимо иметь тестовый буклет со стандартной инструкцией, а также стандартный ответный лист, в котором рядом с номером пункта испытуемым заносятся знаки «+» или «-» в соответствии с вариантом ответа.

Используя ключи, подсчитывается сумма сырых баллов по каждой шкале (знак «-» перед ключом означает отрицательный ответ). Произведение сырого балла на коэффициент дает показатель типа акцентуации. Показатель считается выраженным, а акцентуированная черта представленной, если он превосходит 12 баллов.

Сочетание акцентуированных черт требует специального анализа на основе теории К. Леонгарда.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер шкалы | Тип акцентуации | Коэффициент | Сырые баллы (число совпавших с ключом ответов) | Показатель акцентуации (произведение сырых баллов на коэффициент) |
| 1 | Гипертимическая | 3 |  |  |
| 2 | Тревожная | 3 |  |  |
| 3 | Дистимическая | 3 |  |  |
| 4 | Педантическая | 2 |  |  |
| 5 | Возбудимая | 3 |  |  |
| 6 | Эмотивная | 3 |  |  |
| 7 | Застревающая | 2 |  |  |
| 8 | Демонстративная | 2 |  |  |
| 9 | Циклотимическая | 3 |  |  |
| 10 | Экзальтированная | 6 |  |  |

Тест на стрессоустойчивость

Этот тест служит для оценки степени раздражительности, нервозности, вспыльчивости и способности контролировать эти качества.

Инструкция: на предложенный список вопросов ответьте одним из трех способов - «да, безусловно», «да, но не очень» или «нет, ни в коем случае».

Результаты: Менее 13.Высокая стрессоустойчивость. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стрессов.

От 13 до 36. Средняя стрессоустойчивость. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

Более 36. Низкая стрессоустойчивость. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

«Шкала реактивной (ситуативной) личностной тревожности Спилберга-Ханина. »

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Инструкция. «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы не можете перенести ее и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача - представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

Методика включает ситуации трех типов:

) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

) ситуации, актуализирующие представление о себе;

) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 1.

Таблица.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид тревожности | Номер пункта шкалы | | | |
| Школьная | 1 | 4 6 9 10 13 | 16 | 20 25 30 |
| Самооценочная | 3 | 5 12 14 19 22 | 23 | 27 28 29 |
| Межличностная | 2 | 7 8 11 15 17 | 18 | 21 24 26 |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

В табл. 2 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских школьников.

Таблица 2 Уровень тревожности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | Группа учащихся | | Уровень различных видов тревожности, баллы | | | |
|  | класс | пол | общая | школьная | самооценочная | межличностная |
| 1. Нормальный | 8 | ж | 30-62 | 7-19 | 11-21 | 7-20 |
|  |  | м | 17-54 | 4-17 | 4-18 | 5-17 |
|  | 9 | ж | 17-54 | 2-14 | 6-19 | 4-19 |
|  |  | м | 10-48 | 1-13 | 1-17 | 3-17 |
|  | 10 | ж | 35-62 | 5-17 | 12-23 | .5-20 . |
|  |  | м | 23-47 | 5-14 | 8-17 | 5-14 |
| 2 Несколько повышенный | 8 | ж | 63-78 | 20-25 | 22-26 | 21-27 |
|  |  | м | 55-73 | 18-23 | 19-25 | 18-24 |
|  | 9 | ж | 55-72 | 15-20 | 20-26 | 20-26 |
|  |  | м | 49-67 | 14-19 | 18-26 | 18-25 |
|  | 10 | ж | 61-76 | 18-23 | 24-29 | 21-28 |
|  |  | м | 48-60 | 15-19 | 18-22 | 15-19 |
| 3. Высокий | 8 | ж | 79-94 | 26-31 | 27-31 | 28-33 |
|  |  | м | 74-91 | 24-30 | 26-32 | 25-30 |
|  | 9 | ж | 73-90 | 21-26 | 27-32 | 27-33 |
|  |  | м | 68-86 | 20-25 | 27-34 | 26-32 |
|  | 10 | ж | 77-90 | 24-30 | 30-34 | 29-36 |
|  |  | м | 61-72 | 20-24 | 23-27 | 20-23 |
| 4.Очень высокий | 8 | ж | Более 94 | Более 31 | Более 31 | Более 33 |
|  |  | м | Более 91 | Более 30 | Более 32 | Более 30 |
|  | 9 | ж | Более 90 | Более 26 | Более 32 | Более 33 |
|  |  | м | Более 86 | Более 25 | Более 34 | Более 32 |
|  | 10 | ж | Более 90. | Более 30- | Более 34 | Более 36 |
|  |  | м | Более 72 | Более,24 | Более 27 | Более 23 |
| 5.«Чрезмерное спокойствие» | 8 | ж | Менее 30 | Менее 7 | Менее 11 | Менее 7 |
|  |  | м | Менее 17 | Менее 4 | Менее 4 | Менее 5 |
|  | 9 | ж | Менее 17 | Менее 2 | Менее 6 | Менее 4 |
|  |  | м | Менее 10 | - | - | Менее 3 |
|  | 10 | ж | Менее 39 | Менее 5 | Менее 12 | Менее 5 |
|  |  | м | Менее 23 | Менее 5 | Менее 8 | Менее 5 |

# 3.3 Выявление психологических особенностей подростков на констатирующем этапе эксперимента

Проведя исследование среди подростков получили следующие результаты:

Результаты исследования по методике: «Шкала реактивной (ситуативной тревожности Спилберга-Ханина».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дети, родителей профессиональных военных | | | |  |
| Имя | Школьная тревожность | Самооценка | Межличностная тревожность | Общая тревожность | Уровень тревожности |
| 1.Катя | 6 | 14 | 20 | 40 | нормальный |
| 2.Даша | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 3.Слава | 29 | 31 | 33 | 88 | высокий |
| 4.Анатолий | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 5.Тома | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 6.Таня | 13 | 10 | 11 | 34 | нормальный |
| 7.Аня | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| 8.Олег | 13 | 14 | 12 | 39 | нормальный |
| 9.Гена | 12 | 13 | 11 | 36 | нормальный |
| 10.Денис | 9 | 17 | 13 | 39 | нормальный |
| 11.Коля | 13 | 15 | 11 | 39 | нормальный |
| 12.Катя | 6 | 14 | 20 | 40 | нормальный |
| 13.Наташа | 20 | 25 | 27 | 72 | повышенный |
| 14.Рома | 29 | 31 | 33 | 88 | высркий |
| 15.Антон | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 16.Настя | 20 | 25 | 27 | 72 | повышенный |
| 17.Таня | 13 | 10 | 11 | 34 | нормальный |
| 18.Галя | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| 19.Дима | 13 | 14 | 12 | 39 | нормальный |
| 20.Григорий | 12 | 13 | 11 | 36 | нормальный |
| Среднее | 294 | 382 | 356 | 1002 |  |
|  | Дети, родителей разных специальностей | | | | |
| Имя | Школьная тревожность | Самооценка | Межличностная тревожность | Общая тревожность | Уровень тревожности |
| 1.Денис | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| 2.Коля | 13 | 15 | 11 | 39 | нормальный |
| 3.Настя | 6 | 14 | 20 | 40 | нормальный |
| 4.Лена | 20 | 25 | 27 | 72 | повышенный |
| 5.Денис | 29 | 31 | 33 | 88 | высокий |
| 6.Олег | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 7.Гена | 20 | 25 | 27 | 72 | повышенный |
| 8.Юля | 13 | 10 | 11 | 34 | нормальный |
| 9.Коля | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| 10.Саша | 13 | 14 | 12 | 39 | нормальный |
| 11.Лена | 12 | 13 | 11 | 36 | нормальный |
| 12.Таня | 9 | 17 | 13 | 39 | нормальный |
| 13.Аня | 13 | 15 | 11 | 39 | нормальный |
| 14.Олег | 6 | 14 | 20 | 40 | нормальный |
| 15.Гена | 20 | 25 | 27 | 72 | нормальный |
| 16.Паша | 29 | 31 | 33 | 88 | высокий |
| 17.Кирил | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 18.Нина | 5 | 18 | 17 | 40 | нормальный |
| 19.Лариса | 13 | 10 | 11 | 34 | нормальный |
| 20.Дима | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| Среднее | 302 | 397 | 384 | 1043 |  |



Рисунок.1 Уровень тревожности подростков на констатирующем этапе исследования

Вывод: по методике «Шкала тревожности» было выяснено, что в группе подростков имеющих родителей профессионального военного общий уровень тревожности находящийся в норме у 13 испытуемых, что составляет 65% . Несколько повышенный уровень тревожности у 4 подростков, что составляет 20%;один подросток из группы обладает высоким уровнем тревожности- 5%.(Рис.1) Из группы подростков имеющих родителей разнорабочих общий уровень тревожности находящийся в норме у 12 испытуемых, что составляет 60%. Несколько повышенный уровень тревожности у 6 подростков, что составляет 30%;два подростка из группы обладают высоким уровнем тревожности- 10%.(Рис.1).

Результаты исследования по Тесту-опроснику Леонгарда-Шмишека

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дети,родителей профессиональных военных | | | | |
| Имя | | Баллы | | Уровень стрессоустойчивости |
| 1.Катя | | 36 | | высокий |
| 2.Даша | | 19 | | средний |
| 3.Слава | | 41 | | высокий |
| 4.Анатолий | | 7 | | низкий |
| 5.Тома | | 48 | | высокий |
| 6.Таня | | 36 | | высокий |
| 7.Аня | | 45 | | высокий |
| 8.Олег | | 41 | | высокий |
| 9.Гена | | 7 | | низкий |
| 10.Денис | | 48 | | высокий |
| 11.Коля | | 36 | | высокий |
| 12.Катя | | 45 | | высокий |
| 13.Наташа | | 46 | | высокий |
| 14.Рома | | 45 | | высокий |
| 15.Антон | | 40 | | высокий |
| 16.Настя | | 42 | | высокий |
| 17.Таня | | 37 | | высокий |
| 18.Галя | | 10 | | низкий |
| 19.Дима | | 37 | | высокий |
| 20.Григорий | | 28 | | средний |
| Среднее | | 694 | |  |
| Дети, родителей разных специальностей | | | | |
| Имя | Баллы | | Уровень стрессоустойчивости | |
| 1.Денис | 36 | | высокий | |
| 2.Коля | 19 | | средний | |
| 3.Настя | 41 | | высокий | |
| 4.Лена | 7 | | низкий | |
| 5.Денис | 48 | | высокий | |
| 6.Олег | 36 | | высокий | |
| 7.Гена | 45 | | высокий | |
| 8.Юля | 41 | | высокий | |
| 9.Коля | 7 | | низкий | |
| 10.Саша | 39 | | высокий | |
| 11.Лена | 19 | | средний | |
| 12.Таня | 41 | | высокий | |
| 13.Аня | 14 | | средний | |
| 14.Олег | 24 | | средний | |
| 15.Гена | 21 | | средний | |
| 16.Паша | 41 | | высокий | |
| 17.Кирил | 46 | | высокий | |
| 18.Нина | 4 | | низкий | |
| 19.Лариса | 40 | | высокий | |
| 20.Дима | 21 | | средний | |
| Среднее | 590 | |  | |

Вывод: по Тесту- опроснику Шмишека было выяснено, что в группе подростков имеющих родителей профессионального военного преобладает педантический и гипертимический тип акцентуации то есть большинство подростков сильные, выдержанные, выносливые. Из группы подростков имеющих родителей разнорабочих преобладает возбудимый и тревожный тип акцентуации.

Результаты исследования по тесту на стрессоустойчивость

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дети, родителей профессиональных военных | | | | |
| Имя | | Баллы | | Уровень стрессоустойчивости |
| 1.Катя | | 36 | | высокий |
| 2.Даша | | 19 | | средний |
| 3.Слава | | 41 | | высокий |
| 4.Анатолий | | 7 | | низкий |
| 5.Тома | | 48 | | высокий |
| 6.Таня | | 36 | | высокий |
| 7.Аня | | 45 | | высокий |
| 8.Олег | | 41 | | высокий |
| 9.Гена | | 7 | | низкий |
| 10.Денис | | 48 | | высокий |
| 11.Коля | | 36 | | высокий |
| 12.Катя | | 45 | | высокий |
| 13.Наташа | | 46 | | высокий |
| 14.Рома | | 45 | | высокий |
| 15.Антон | | 40 | | высокий |
| 16.Настя | | 42 | | высокий |
| 17.Таня | | 37 | | высокий |
| 18.Галя | | 10 | | низкий |
| 19.Дима | | 37 | | высокий |
| 20.Григорий | | 28 | | средний |
| Среднее | | 694 | |  |
|  | |  | |  |
| Дети, родителей разных специальностей | | | | |
| Имя | Баллы | | Уровень стрессоустойчивости | |
| 1.Денис | 36 | | высокий | |
| 2.Коля | 19 | | средний | |
| 3.Настя | 41 | | высокий | |
| 4.Лена | 7 | | низкий | |
| 5.Денис | 48 | | высокий | |
| 6.Олег | 36 | | высокий | |
| 7.Гена | 45 | | высокий | |
| 8.Юля | 41 | | высокий | |
| 9.Коля | 7 | | низкий | |
| 10.Саша | 39 | | высокий | |
| 11.Лена | 19 | | средний | |
| 12.Таня | 41 | | высокий | |
| 13.Аня | 14 | | средний | |
| 14.Олег | 24 | | средний | |
| 15.Гена | 21 | | средний | |
| 16.Паша | 41 | | высокий | |
| 17.Кирил | 46 | | высокий | |
| 18.Нина | 4 | | низкий | |
| 19.Лариса | 40 | | высокий | |
| 20.Дима | 21 | | средний | |
| Среднее | 590 | |  | |



Вывод: по тесту удалось определить, что у подростков имеющих родителей профессионального военного уровень стрессо устойчивости в целом выше, чем у детей разнорабочих. В группе подростков имеющих родителей профессионального военного Высокий уровень стрессо устойчивости у 15 подростков (75%), средний Уровень у двух подростков (10%) низкий уровень сирессоустойчивости у 3 подростков(15%). Из группы подростков имеющих родителей разнорабочих Высокий уровень стрессо устойчивости у 10 подростков (50%), средний уровень у семи подростков (35%) низкий уровень стрессо устойчивости у 3 подростков(15%).

# 3.4 Обоснование и описания работы по формированию психологических особенностей подростков

На формирующем этапе эксперимента для того чтобы сформировать психологического климата в группе старшеклассников я использовала такие методики (методики описаны в пункте 2.3) как :

Тренинг;

Игротерапия;

Арттерапия;

Психогимнастика;

Метод социальной терапии.

1. Тренинги коррекции межличностных отношений

Тренинг уверенного поведения (Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. - СПб.; Речь, 2005).

Цель - приобретение навыков уверенного поведения, навыков открытого выражения чувств, принятия чувств других, проявления желаний.

Задачи тренинга:

отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции;

- всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;

- овладение психотехническими приемами эффективной просьбы, отказа ассертивного спора.

ЗАНЯТИЕ 1

Первое занятие начинается со знакомства и обсуждения условий и правил проведения тренинга.

Общие указания

Важно научиться адекватно оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе. Можно утверждать, что неуверенное поведение вредит человеку, приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений. Необходимо отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного. Агрессивный человек нарушает права других путем доминирования. Агрессивность не основывается на зрелом самоуважении и представляет собой попытку удовлетворить свои потребности за счет другого человека. Уверенное же поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью.

Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет строить отношения с другими людьми, что называется, «на равных», вне зависимости от положения, которое те занимают. Можно, таким образом, сказать, что уверенный в себе человек убежден в праве на реализацию потребностей своего «Я» и владеет способами и формами такой реализации, уважает позиции и статус других людей.

Уверенное поведение можно подразделить на 2 основные категории (по Лазарусу): содержательную и формальную (табл. 11).

Отработкой навыков уверенного поведения и должны послужить занятия тренинга.

Тренинг состоит из 4-5-часового занятия.

Принципы общения в группе

• Обсуждение по принципу «здесь и теперь».

• Равенство и сотрудничество.

• Все, что происходит в группе, не должно быть достоянием всех окружающих.

• Каждый должен быть активным, а не отсиживаться за спиной партнера.

• Высказывания должны быть лаконичными, четкими и только по существу вопроса.

Признаки уверенного поведения

|  |  |
| --- | --- |
| Содержательные признаки | Формальные признаки |
| 1. Эмоциональность речи, открытость в выражении чувств. 2. Прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих. 3. Использование местоимения Я, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками. 4. Принятие похвалы, отказа без самоуничижения и недооценки своих сил и качеств. 5. Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей. | Мимика Жестикуляция Контакт глаз Положение тела Интонации Использование «Я» Громкость голоса |

• Критиковать только действия партнера, а не его личность.

• Каждый может, если считает нужным, сказать «стоп» в ходе обсуждения вопроса.

• Соблюдение режима работы в группе, а также регламента упражнений (изменения может вносить только группа)

Упражнение 4. «Односторонний контакт»

Цель - овладение навыками вступления в контакт и выявление признаков контакта (20 мин).

Стимульный материал: карточки с заданием.

Ситуация 1. Вас пригласил на беседу преподаватель. Вы не аете, о чем пойдет речь, но у его кабинета видите другого студента, у которого, может быть, можно прояснить ситуацию.

Ситуация 2. Вы пришли на пересдачу экзамена. Обратитесь к студенту из другой группы (так как из вашей группы никого нет) и узнайте, какие вопросы задает в основном преподаватель.

Ситуация 3. Вы покупаете газету в киоске и завязываете разговор с продавцом о квартирах, сдающихся поблизости.

Ситуация 4. Вы хотите купить булочку в буфете. Заведите разговор с продавцом о высококачественных и свежих продуктах, чтобы он указал вам на свежий товар.

Ситуация 5. Вы приехали в другой город. Покупая журналы, узнайте у продавца, какие культурные центры он вам посоветует посетить.

Ситуация 6. Вы обедаете в столовой. Обсудите с соседом по столику последние новости, происходящие в мире.

Ситуация 7. Вы пришли поработать в библиотеку. Спросите у человека, сидящего рядом, как пройти в ближайший, хлебный магазин.

Ситуация 8. Вы сидите в парикмахерской. Поговорите с сидящим рядом с вами человеком о том, где вечером можно развлечься.

Ситуация 9. Вы стоите на остановке и ждете свой автобус. Поговорите со стоящим рядом человеком о том, как доехать до соседнего города.

Ситуация 10. Вы пришли покупать ткань для костюма. Поговорите с продавцом о новинках в мире моды, узнайте, что сейчас носят.

Каждому члену группы дается ситуация. Участник выбирает себе партнера и разыгрывает указанную ситуацию. Партнер не знает ситуации, и его необходимо ввести в курс дела и выполнить задание ситуации. Участникам каждой пары при обсуждении задаются вопросы:

• Как вы поняли, что хотел от вас партнер?

• Испытали ли вы напряжение?

• Удалось ли вступить в контакт?

Обсуждение ситуаций контакта способствует выходу на понятие уверенного эффективного общения.

Беседа «Психологический контакт»

Любое общение начинается с установления контакта и заканчивается его разрывом. От начала разговора зависит успех всего разговора, от окончания - отношения между партнерами.

Что значит установить контакт?

• Отвлечься от предшествующей деятельности и переключить внимание на собеседника.

• Оценить готовность партнера к вступлению в контакт, определить, настроен ли он беседовать с нами.

• Установить контакт глаз.

• Обратиться к партнеру и представиться.

• Убедиться, что обращение услышано и понято.

• Установить желаемую дистанцию общения. Признаки контакта:

• контакт глаз;

• согласованная речь;

• согласованные действия.

Разрыв контакта

Разрыв контакта должен начинаться задолго до того, как человек развернулся и ушел. Его готовят заранее:

• Убыстрением темпа речи.

• «Свертыванием» темы.

• Подведением итогов.

• Своим поведением (посмотреть на часы, убрать бумаги со стола).

• Возвращением к прерванной деятельности.

• Новой деятельностью («Извини, мне еще нужно...»).

Показателем эффективности установления или разрыва контакта является отсутствие напряжения в ходе разговора и после его окончания.

Ролевая игра «Телефон» (с видеозаписью)

Цель - закрепить навыки удержания и установления контакта с благоприятными последствиями (45 мин).

Из участников группы выбирается 1 секретарь и 1 посетитель (можно выбрать еще 1 пару, секретаря и посетителя, если есть время и возможность). Задача посетителя - попросить разрешения о телефонном звонке и в. течение длительного времени не прекращать разговор. Задача секретаря - прекратить телефонный разговор, чтобы позвонить по делам фирмы.

При анализе обращается внимание:

• Какое напряжение испытывал секретарь, посетитель?

• Какова стратегия секретаря?

Были ли моменты, когда посетителю хотелось положить трубку?

В конце занятия участники обсуждают прошедший день, заполняют анкету. Затем - небольшое обсуждение их ответов, впечатлений, полученного опыта.

Анкета оценки занятия группы

. Насколько чувствуешь себя включившимся в эту речь?

. Часто ли сегодня хотелось участвовать в работе группы?

. Насколько активным чувствовал себя сегодня?

. Насколько сегодня доверял участникам группы?

. Насколько сегодня доверял терапевту?

. Насколько сегодняшняя встреча побуждала решать свои проблемы, настоящую жизненную ситуацию, находить возможные способы решения?

. Насколько сегодняшняя встреча затронула твои чувства?

. Много ли ты сегодня заботился о других участниках?

. Хотелось ли сегодня делиться своими мыслями и чувствами?

. Насколько ясные цели были у тебя на сегодняшней встрече?

. Хотелось бы вновь встретиться с группой после сегодняшней встречи?

. Насколько продуктивной была сегодняшняя встреча?

Если есть время, то все рисуют проективный рисунок «Как я провел день и какие препятствия у меня возникали в процессе работы».

ЗАНЯТИЕ 2

Упражнение «Общение без слов» (15 мин)

Цель - дать возможность участникам группы получить новый опыт общения, обратить внимание на чувства, возникающие в результате прикосновений, физического контакта с партнером, дать возможность почувствовать большее доверие к людям, участвующим в группе тренинга.

Описание упражнения. Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся напротив друг друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук открыть глаза и двигаться Дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться Дальше». Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть, и т.п.

После упражнения участники обмениваются возникшими чувствами.

Беседа «Правила выражения чувств»

Прежде чем мы начнем выполнять второе упражнение, давайте обратим наше внимание на правила выражения чувств и правила восприятия и понимания чувств других.

Правила выражения чувств:

. Принимайте свои чувства такими, какие они есть.

. Прямо и открыто выражайте свои чувства. ,

. Выражайте свои чувства, используя местоимение «Я».

. Назовите конкретную причину, вызвавшую ваши чувства, - конкретные ситуации или образцы поведения.

. Избегайте обобщений при выражении чувств.

. Формулируйте свои чувства без оценок или обвинений.

Правила восприятия и понимания чувств других:

. Помогите партнеру выразить свои чувства, слушайте его внимательно.

. Повторите своими словами то, что вам сказал партнер: этим вы показываете ему, что вы его понимаете.

. Устраняйте любые неясности, переспрашивайте партнера.

. Помогите партнеру прояснить его собственные чувства, назовите их.

. Сообщите партнеру, как его слова действуют на вас, т.е. выражайте свои собственные чувства.

Упражнение «Как научиться оказывать и принимать знаки внимания» (10-15 мин)

Цель - дать участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

Для многих людей оказать внимание другому человеку не так просто. Для других еще сложнее принять знак внимания. Это особенно касается людей, которые считают себя недооцененными. Описание упражнения. Все участники группы образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары бывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и...» показывает то, что он ценит и считает, что заслуживает за это ков внимания). Знаками внимания отмечаются поступки, навыки, внешность и другое. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево, и, таким образом, образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

Выполнив упражнение, участники группы обсуждают его о схеме:

• Какие чувства вы испытывали, когда оказывали другому знаки внимания?

• Что вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали вам?

• Легко ли вам было реагировать на оказанные знаки вникания заданным образом? Почему?

В заключение участники знакомятся с правилами позитивного выражения чувств.

Правила позитивного выражения чувств:

. Вы Не теряете свой авторитет, если выражаете свои чувства.

. Позитивные чувства ни к чему не обязывают.

. Попытайтесь выразить позитивные чувства также и жестикуляцией, мимикой, улыбкой, рукопожатием и т.п.

. Разделяйте позитивные и негативные чувства. Не смешивайте их.

. Если вы одновременно испытываете позитивные и негативные чувства, то старайтесь формулировать их раздельно и не смешивать в малопонятный коктейль (например, похвала с угрожающим выражением лица).

Нужно сказать, что чувства, которые мы выражаем, зачастую бывают не только позитивными, но и негативными.

Беседа «Уверенное, неуверенное 'и агрессивное поведение»

Любая проблемная ситуация требует от нас уверенного поведения, в том числе и уверенного выражения чувств. Однако нужно сказать, что часто вместо уверенного поведения мы используем модели неуверенного и агрессивного поведения.

На основе того, что мы узнали на предыдущем и этом заняли, попробуем определить ситуации уверенного, неуверенного агрессивного поведения. Ведущий приводит пример ситуаций, отражающих данные виды поведения.

Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

Цель - формирование адекватных реакций в различных ситуациях; «трансактный анализ» ответов и формирование необходимых «ролевых» пристроек.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

• Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

• Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

• Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

• Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует вешнему виду ученика. Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком неаккуратным, не всем ответственным. Для каждого участника используется только одна ситуация Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна угадать ответ каждого участника

• Если вы хотите, чтобы вас услышали, говорите на языке основных информационных и репрезентативных систем оппонента.

• Подавайте аргументы, демонстрируя уважение к оппоненту и его позиций. Помните, что «друга» убедить легче, чем «врага». Не допускайте неэтичного поведения (агрессия, обман, высокомерие, манипуляция и т.п.). Не задевайте «больные места» оппонента.

• Свои аргументы следует не «вбивать» в оппонента, а встраивать в его рассуждения. Не отвергаете доводы партнера, а, признавая их правомерность, предлагайте иную оценку их силы и значимости. Усиливайте значимость потерь в случае принятия его позиции или уменьшайте значимость выгод, ожидаемых партнером.

• Говорите не только о плюсах своих доказательств или предположений, но и о минусах. Этим вы придаете своим аргументам больший вес, так как двусторонний обзор (плюсы и минусы) лишает их легковесности и обезоруживает оппонента.

• Используйте в качестве аргументов только то, что принимает ваш оппонент. Не путайте факты и мнения.

• Ссылки на авторитет, известный вашему оппоненту и также воспринимаемый им как авторитет, усиливает воздействие ваших аргументов. Ищите им авторитетное подкрепление.

• Помните об ограниченности человеческого восприятия (семь плюс-минус два аргумента), поэтому ограничивайте число аргументов. Лучше, если их будет не более трех-четырех.

• Не стремитесь быстро переубедить оппонента, лучше идти постепенными, но последовательными шагами.

Упражнение «Чемодан»

Цель - стимулирование взаимного доверия в группе, более глубокого самопознания, самораскрытия. Описание упражнения. Все участники садятся по кругу, работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако, перед м как разъехаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и собирать «чемодан» для каждого будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемами общения, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. «Чемодан» мы будем собирать в отсутствие человека, а когда закончим, то пригласим его и вручим «чемодан». Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая «чемодан», мы будем придерживаться некоторых правил:

В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество •помогающих и мешающих качеств.

• Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в «чемодан» не «кладется».

• «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

• «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются коррекции.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из нас по очереди. Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили. Тренер может предложить использовать для временного ориентира опыт обсуждения качеств участника, которому первому собирают «чемодан». Переходить к обсуждению качеств следует только тогда, когда руководитель сбора «чемодана» выслушает предложения. Во время сбора «чемоданов»-тренер сидит за кругом.

Для того чтобы сделать эту ситуацию более доброжелательной, не вызывающей обиды участников, не следует разрешать вручать собранный «чемодан» в виде записи.

При планировании работы группы в последний день тренер должен учесть, что на сбор «чемодана» в таком варианте уходит много времени: в среднем по 20 минут на каждого участника группы.

В заключение работы группы участникам предлагается ответить на вопросы анкеты.

Анкета оценки эффективности группы

. Какое влияние на вашу жизнь оказала работа в группе?

. Какие основные моменты работы группы можете назвать?

. Что конкретно узнали о себе в группе:

а) об образе своей жизни?

б) о своих основных жизненных установках?

в) о своих отношениях с другими?

. Какие изменения в своей жизни хотя бы частично связываете с участием в группе?

. С какими проблемами столкнулись, когда пытались применить в жизни решения, найденные в группе?

. Какие вопросы задаете себе после окончания работы группы?

. Какое влияние оказало ваше участие в группе на близких и значимых для вас людей?

. Что хотели бы сказать о терапевте группы и его стиле работы?

. Что в поведении терапевта помогало вам лучше понять себя и искать решение своих проблем?

. Что в поведении терапевта мешало вам добиваться своих целей в группе?

. Какие отрицательные последствия вы связываете с участием в группе?

12. Какой фразой смогли бы высказать то, что значит для вас группа?

Тренинг снятия эмоционального напряжения

Цель - тренинг направлен на снятие напряжения, усталости также он может быть использован в профилактических целях для предотвращения возникновения хронической усталость, напряжения и эмоционального выгорания. Тренинг включает упражнения телесной, танцевальной тега, аутотренинга. Все упражнения проводятся с обсуждением, оценкой участниками положительных моментов сторон в своей работе и в действиях партнеров (ведущий анализирует открытую обратную связь между участниками, поощряет их, сам участвует в большинстве обсуждений, старается включить в активную работу всех участков).

Примечание. Желательно проводить занятия в спортивных костюмах или в максимально удобной одежде.

Все занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

ЗАНЯТИЕ 1

Первое занятие является вводным.

В самом начале занятия ведущий представляется и знакомит участников группы с основными правилами проведения группы. Далее участникам группы предлагаются различные процедуры знакомства (если группа незнакомая, то упор делается на запоминание имен; если группа знакомая, то здесь является главным создать участникам группы такие условия, в которых они смогли бы узнать друг друга с другой, возможно, ново стороны). В качества примерного варианта знакомства может быть такое: участникам предлагается назвать свое имя и рас» сказать о себе, при этом акцент делается на том, что они любят, какие любимые занятия их отличают и т.д.

Упражнение «Знакомство»

Цель - развитие открытости.

Инструкция. Напишите несколько важных характеристик своего «Я». Прочитайте свои характеристики участникам группы.

Участникам предлагается прокомментировать, что они чувствовали, когда рассказывали о себе.

В процессе первого занятия группе предлагается ряд упражнений, направленных на развитие возможностей расслабления и снятия напряжения.

Упражнение «Мышечная гимнастика»

Цель - мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие мышечного напряжения.

Инструкция. Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое брюшное дыхание.

. Лицо: поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мьппц), губы целуют, нижняя челюсть максимально «брошена» вниз, циклы «напряжение-расслабление» делаются по каждому заданию.

Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое - со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся все тяжелее.

. Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должна появиться теплота и покалывание в пальцах.

. Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Напряжение в бедрах до изнеможения. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц напрягается зарыванием ступней в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь. Расслабление чувствуется в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом ступни: ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх. Только пятки. Появится напряжение в икрах и ступнях. Расслабьте носки ног. Напряжение в ступне и передней ноге. Расслабьтесь. При выполнении всего упражнения, с лица, необходимо держать внимание на ощущениях

Следующий этап: напрягать отдельные группы мышц, не лая движений, а лежа, пользуясь памятью ощущений.

Упражнение «Мое напряжение» Цель - исследование напряжения, которое возможно присутствует у человека, необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, участникам после выполнения предыдущего упражнения выполняется на отдельных листах бумаги нарисовать свое настроение, с которым они знакомы (или по проявлениям в жизни, то выполнению предыдущего упражнения - на усмотрение ведущего). После выполнения упражнения испытуемым предлагается в мини-группах, а затем в общем круге обсудить соответствующие вопросы:

• Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?

• Когда оно появляется? Что способствует его появлению?

• Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается нарисовать та-образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно, идеальный образ собственного состояния). В мини-группах участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

Упражнение «Разматывание клубка»

Цель - достижение сильного релаксационного эффекта. Участники садятся на корточки, обхватывают колени рука и, голова прячется в колени.

«Вы - клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет, за нить и заставляет кувыркаться вперед, назад и в стороны, с разной скоростью и в различных направлениях. Клубок становится все меньше и меньше (перекаты и кувырки не менее 3 мин), пока не разматывается в нить - участники лежат на спине. Эта нить состоит из двух волокон (правая половина тела - одно волокно, левая - другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ноги, колени прямые» Две половины тела как бы сдвигаются относительно друг друга (3-5 мин). Естественное после кувырков головокружение и напряжение мышц в первой и второй фазах упражнения ведут к глубокому бессознательному расслаблению после прекращения движений.

После первого дня тренинговой программы участникам рекомендуется провести расширенное обсуждение того, что происходило с ними на протяжении всего занятия - что было нового, важного, значимого (что, возможно, они узнали и чему научились).

ЗАНЯТИЕ 2

В начале данного этапа участники приветствуют друг друга, делятся своими впечатлениями от предыдущего занятия, выражают свои пожелания на этот день занятий.

Упражнение «Устойчивость нервной системы»

В наш нелегкий век всем нужно уметь противостоять' стрессам и другим психологическим перегрузкам. Чрезмерное проявление эмоций подстерегает нас даже в играх. Как с этим бороться? Очевидно, нужен настрой на уравновешенность и устойчивость своей нервной системы. Выдержка и самообладание так необходимы всем.

Но как добиться этого? Можно воспользоваться самонастроем на спокойствие и хладнокровие. Для этого нужно расслабиться и произнести с закрытыми глазами несколько мысленных фраз с настроем на спокойствие, выдержку, самообладание. Какие слова использовать - вам поможет интуиция и фантазия; но, если воспользоваться каким-то мысленным идеалом, постараться вжиться в этот образ, то вы сможете открыть глаза и посмотреть на мир уже преображенным взором. Пожалуйста.

Если еще чувствуется перевозбуждение, усталость, повышенная нервозность, хорошо проделать следующее упражнение. Нужно расслабиться с закрытыми глазами и мысленно настроиться на укрепление своей нервной системы. Почувствуйте, как увеличиваются ваши энергетические ресурсы, как к вам возвращаются уравновешенность, мобилизуются неограниченные резервы, нервы здоровеют, крепнут, будто становятся металлическими. Вы непоколебимо сохраняете веселое, жизнерадостное настроение и прекрасное самочувствие. Растет физическая выносливость, сердце становится здоровым, богатырским. Во всем теле нервы молодые, устойчивые, прочные, спокойные. Все становится ясным, оригинальным. Энергия бьет ключом. Организм требует быстрых, энергичных действий. Вам нипочем никакие нагрузки. Упражнение для начинающих прежде всего займите удобное положение и постарайтесь отвлечься от посторонних мыслей и ощущений, не относя-с тренировке. Для этого вы можете использовать нормы первого упражнения: приготовился к отдыху; успокаиваюсь; отвлекаюсь от всего; посторонние звуки не мешают мне; отходят все заботы, волнения, тревоги;, мысли текут плавно, замедленно; отдыхаю; совершенно спокоен Вы наверняка испытали чувство тяжести в мышцах, когда отдыхали, после того как совершили определенную физическую работу или другую пешую прогулку. Но тогда это ощущение было вольным, сейчас же требуется вернуться к нему сознательно прежде всего вы должны научиться расслаблять ногу правую - левую, так как эта рука наиболее управляемая .Для этого можно использовать формулу: моя правая рука тяжелая.

Эту формулу нужно представить себе со всей наглядностью. Вот расслабляются мышцы руки - пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, как свинец. Она расслаблена и бессильно лежит, как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею. Предложенную формулу медленно повторяйте 6-8 раз, стараясь отчетливее запомнить вызванными вами ощущения. Желательно, чтобы вызванное ощущение расслабленности не было неприятным. Если же это случится, попробуйте заменить в формуле слово «тяжесть» словом «расслабленность».

После того как вы научитесь расслаблять правую руку рефлекторно с первой попытки, попытайтесь расслабить и остальные мышцы. Как правило, это проходит гораздо легче:

в правой руке появляется приятное ощущение тяжести;

руки тяжелеют;

- руки тяжелеют все больше и больше;

- руки приятно отяжелели;

руки расслаблены и тяжелы;

я совершенно спокоен;

покой дает отдых организму;

тяжелеют ноги;

тяжелеет правая нога;

тяжелеет левая нога;

ноги наливаются тяжестью;

ноги приятно отяжелели;

руки, ноги расслаблены и тяжелы;

тяжелеет туловище;

все мышцы расслаблены и отдыхают;

все тело приятно отяжелело;

после занятий ощущение тяжести пройдет;

я совершенно спокоен.

После занятия, в тех случаях, когда вам необходимо непосредственно приступить к активной деятельности, требуется использовать специальный прием выхода из аутогенного погружения. Для этого применяются формулы, обратные формулам погружения. К примеру:

мои руки легкие, энергичные;

чувствую приятное напряжение в руках;

дышу глубоко, ритмично;

чувствую легкость, бодрость, комфорт;

сгибаю и разгибаю руки в локтях.

После этого вы открываете глаза, встаете и делаете несколько энергичных физических упражнений.

Естественно, что если AT предшествует сну, то делать этого не следует.

Старайтесь после каждого занятия проанализировать достигнутое ощущение и записать его в дневник, который необходимо иметь каждому занимающемуся. В дневник, кроме того, заносятся используемые вами формулы, среди которых вы отбираете самые действенные и влиятельные для вас, а также оценка проведенного занятия. К примеру, для расслабления:

« 1» -. неспособность расслабиться;

«2» - незначительное расслабление;

«3» - среднее расслабление;

«4» - сильное расслабление;

«5»-полное расслабление.

Помните, что, если в процессе занятия возникло необычное неприятное ощущение, занятие надо прервать и проконсультироваться с психологом.

Игры по коррекции психологического климата в группе

Этюд «Иди ко мне» (Н. Яковлева)

Цель - развитие умения правильно выражать свои чувства, правильно оценивать отношение к себе других людей.

Мальчик манит к себе малыша, который учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения: сидя на корточках, обе руки вытянуты навстречу малышу.

Этюд «Уходи!» (Н. Яковлева)

Цель - развитие умения правильно выражать свои чувства, правильно оценивать отношение к себе других людей.

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения: кисти рук расположены вертикально ладонями наружу.

«До свидания!» (Н.Яковлева)

Цель - развитие умения правильно выражать свои чувства, правильно оценивать отношение к себе других людей.

От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»

Этюд «Не покажу!» (Н. Яковлева)

Цель - развитие умения правильно выражать свои чувства, правильно оценивать отношение к себе других людей.

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечных зайчиков. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав зеркальце ладонями к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»

«Поварята» (Г. Широкова)

Цель - развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Возраст: старше 4-х лет.

"Все дети встают в круг - это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» - суп, компот, салат и т.д. Каждый придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий - взрослый, он выкрикивает название ингредиентов. Названный впрыгивает в круг, следующий компонент берет его за руку и т.д. Когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

Хорошо, если "ведущий будет выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т.д. Можно имитировать закипание, перемешивание.

Эта игра помогает снять мышечные зажимы, скованность через легкий имитационный массаж.

«Скучно, скучно так сидеть» (Т. Мазепина)

Цель - развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Для ее проведения вдоль противоположных стен ставятся стулья. Возле одной стены - по количеству детей, а возле другой - на один стул меньше. Дети садятся на стулья. Ведущий читает вслух следующие стишки:

Скучно, скучно так сидеть

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться.

Как только заканчивается чтение, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Кто остался без места - проиграл. При продолжении игры каждый раз убирается по одному стулу.

«Морозно» (Т. Мазепина)

Цель - помочь ребенку почувствовать себя в роли лидера, что в случае успеха может воздействовать на его самооценку.

Водящему завязывают глаза. Он «Морозко» и его задача - «заморозить» остальных детей, т.е. поймать и угадать, кто это. После того как водящему завязали глаза, по команде все остальные дети разбегаются, а «Морозко» ходит по комнате и ловит их.

«Волшебное зеркало» (Т. Мазепина)

Цель - помочь ребенку почувствовать себя более раскованно, свободно, увидеть себя со стороны, «раскрыться».

В эту игру можно играть с одним ребенком и в группе.

Выбирается «зеркало» - это может быть другой ребенок или взрослый. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику.

«Угадай кто» (Т.Мазепина)

Цель - помочь детям увидеть себя глазами других.

Из группы детей выбирается один ребенок, который выходит за дверь. В это время дети задумывают одного из ребят. После этого заходит в комнату ребенок, который был за дверью и задает вопросы всем играющим в том, каким зверем, птицей мог, быть тот, кого они загадали, какое имя ему но дать (резвый козлик, черепаха и т.д.). Цель ребенка - угадать, кого загадали.

«Узнай, кто» (Т. Мазепина)

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе.

Дети встают в круг, взявшись за руки, и выбирают ведущего, встает в центр круга. Ему платком завязывают глаза. По команде взрослого дети идут молча по кругу, пока взрослый жестом не покажет на одного из детей. Тот, в свою очередь, должен кликнуть по имени водящего, а водящий с закрытыми глазами не назвать того, кто его окликнул. Если водящий сказал верно, нок становится вместо него, и игра продолжается до тех пор, как каждый ребенок не пребывает в центре круга.

«Подари движение»

Цель - укрепление эмоциональных контактов между детьми, развитие доверия и взаимопонимания. Выбирается ведущий. Остальные дети становятся в круг, а ведущий - в центре круга. Ведущий начинает выполнять какие-нибудь однотипные движения в течение 10-15 секунд, а остальные повторяют эти движения за ним. Далее меняется ведущий, и игра продолжается.

«Мои эмоции» (Т. Мазепина)

Цель - развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции.

Детям предлагается нахмуриться, как рассерженный человек, как осенняя туча, позлиться, как голодный волк, как злая ведьма, испугаться, как зайчик -\*грустишка\* как котенок, увидевший собаку, улыбнуться, как хитрая лисица, как счастливый peбенок, обрадоваться, как цветы солнышку, как птицы весне.

# 3.5 Результаты влияния работы на психологические особенности подростков

характер эмоция подросток военный

На контрольном этапе эксперимента я провела те же самые методики, что и на констатирующем, показатели изменились.

Результаты исследования по методике «Шкала тревожности»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дети, родителей профессиональных военных | | | |  |
| Имя | Школьная тревожность | Самооценка | Межличностная тревожность | Общая тревожность | Уровень тревожности |
| 1.Катя | 6 | 14 | 20 | 40 | нормальный |
| 2.Даша | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 3.Слава | 29 | 31 | 33 | 88 | высокий |
| 4.Анатолий | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 5.Тома | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 6.Таня | 13 | 10 | 11 | 34 | нормальный |
| 7.Аня | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| 8.Олег | 13 | 14 | 12 | 39 | нормальный |
| 9.Гена | 12 | 13 | 11 | 36 | нормальный |
| 10.Денис | 9 | 17 | 13 | 39 | нормальный |
| 11.Коля | 13 | 15 | 11 | 39 | нормальный |
| 12.Катя | 6 | 14 | 20 | 40 | нормальный |
| 13.Наташа | 20 | 25 | 27 | 72 | повышенный |
| 14.Рома | 29 | 31 | 33 | 88 | высркий |
| 15.Антон | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 16.Настя | 20 | 25 | 27 | 72 | повышенный |
| 17.Таня | 13 | 10 | 11 | 34 | нормальный |
| 18.Галя | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| 19.Дима | 13 | 14 | 12 | 39 | нормальный |
| 20.Григорий | 12 | 13 | 11 | 36 | нормальный |
| Среднее | 294 | 382 | 356 | 1002 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Дети, родителей разных специальностей | | | | |
| Имя | Школьная тревожность | Самооценка | Межличностная тревожность | Общая тревожность | Уровень тревожности |
| 1.Денис | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| 2.Коля | 13 | 15 | 11 | 39 | нормальный |
| 3.Настя | 6 | 14 | 20 | 40 | нормальный |
| 4.Лена | 20 | 25 | 27 | 72 | повышенный |
| 5.Денис | 29 | 31 | 33 | 88 | высокий |
| 6.Олег | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 7.Гена | 20 | 25 | 27 | 72 | повышенный |
| 8.Юля | 13 | 10 | 11 | 34 | нормальный |
| 9.Коля | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| 10.Саша | 13 | 14 | 12 | 39 | нормальный |
| 11.Лена | 12 | 13 | 11 | 36 | нормальный |
| 12.Таня | 9 | 17 | 13 | 39 | нормальный |
| 13.Аня | 13 | 15 | 11 | 39 | нормальный |
| 14.Олег | 6 | 14 | 20 | 40 | нормальный |
| 15.Гена | 20 | 25 | 27 | 72 | нормальный |
| 16.Паша | 29 | 31 | 33 | 88 | высокий |
| 17.Кирил | 12 | 21 | 14 | 47 | нормальный |
| 18.Нина | 5 | 18 | 17 | 40 | нормальный |
| 19.Лариса | 13 | 10 | 11 | 34 | нормальный |
| 20.Дима | 19 | 26 | 24 | 59 | повышенный |
| Среднее | 302 | 397 | 384 | 1043 |  |



Рисунок.3 Уровень тревожности подростков на констатирующем этапе исследования

Вывод: по методике «Шкала тревожности» было выяснено, что в группе подростков имеющих родителей профессионального военного общий уровень тревожности находящийся в норме у 17 испытуемых, что составляет 85% . Несколько повышенный уровень тревожности у 3 подростков, что составляет 15%;не один подросток из группы не обладает высоким уровнем тревожности. (Рис.3) Из группы подростков имеющих родителей разнорабочих общий уровень тревожности находящийся в норме у 13 испытуемых, что составляет 65%. Несколько повышенный уровень тревожности у 6 подростков, что составляет 30%;один подростк из группы обладают высоким уровнем тревожности- 5%.(Рис.3)

Результаты исследования по Тесту- опроснику Шмишека

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Имя | Сырые баллы | Показатель акцентуации | Тип акцентуации |
| 1.Катя | 6 | 12 | педантическая |
| 2.Даша | 5 | 15 | эмотивная |
| 3.Слава | 4 | 12 | гипертимическая |
| 4.Анатолий | 6 | 12 | педантическая |
| 5.Тома | 4 | 12 | гипертимическая |
| 6.Таня | 6 | 12 | педантическая |
| 7.Аня | 5 | 15 | эмотивная |
| 8.Олег | 4 | 12 | гипертимическая |
| 9.Гена | 7 | 2 | педантическая |
| 10.Денис | 4 | 12 | гипертимическая |
| 11.Коля | 4 | 12 | гипертимическая |
| 12.Катя | 4 | 12 | гипертимическая |
| 13.Наташа | 6 | 12 | педантическая |
| 14.Рома | 5 | 15 | эмотивная |
| 15.Антон | 4 | 12 | гипертимическая |
| 16.Настя | 4 | 12 | гипертимическая |
| 17.Таня | 4 | 12 | гипертимическая |
| 18.Галя | 6 | 12 | педантическая |
| 19.Дима | 6 | 12 | педантическая |
| 20.Григорий | 6 | 12 | педантическая |
| Среднее | 100 | 239 |  |
|  |  |  |  |
| Имя | Сырые баллы | Показатель акцентуации | Тип акцентуации |
| 1.Денис | 4 | 12 | гипертимическая |
| 2.Коля | 4 | 12 | гипертимическая |
| 3.Настя | 6 | 12 | педантическая |
| 4.Лена | 5 | 15 | эмотивная |
| 5.Денис | 4 | 12 | гипертимическая |
| 6.Олег | 4 | 12 | педантическая |
| 7.Гена | 4 | 12 | эмотивная |
| 8.Юля | 4 | 12 | гипертимическая |
| 9.Коля | 4 | 12 | педантическая |
| 10.Саша | 4 | 12 | гипертимическая |
| 11.Лена | 6 | 12 | педантическая |
| 12.Таня | 4 | 12 | гипертимическая |
| 13.Аня | 4 | 12 | гипертимическая |
| 14.Олег | 5 | 15 | эмотивная |
| 15.Гена | 4 | 12 | гипертимическая |
| 16.Паша | 4 | 12 | гипертимическая |
| 17.Кирил | 5 | 15 | эмотивная |
| 18.Нина | 5 | 18 | педантическая |
| 19.Лариса | 5 | 15 | эмотивная |
| 20.Дима | 2 | 12 | экзальтированная |
| Среднее | 87 | 258 |  |

Вывод: по Тесту- опроснику Шмишека было выяснено, что в группе подростков имеющих родителей профессионального военного преобладает педантический и гипертимический тип акцентуации то есть большинство подростков сильные, выдержанные, выносливые. Из группы подростков имеющих родителей разнорабочих преобладает возбудимый и тревожный тип акцентуации.

Результаты исследования по тесту на стрессоустойчивость

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дети,родителей профессиональных военных | | |
| Имя | Баллы | Уровень стрессоустойчивости |
| 1.Катя | 36 | высокий |
| 2.Даша | 19 | средний |
| 3.Слава | 41 | высокий |
| 4.Анатолий | 7 | низкий |
| 5.Тома | 48 | высокий |
| 6.Таня | 36 | высокий |
| 7.Аня | 45 | высокий |
| 8.Олег | 41 | высокий |
| 9.Гена | 7 | низкий |
| 10.Денис | 48 | высокий |
| 11.Коля | 36 | высокий |
| 12.Катя | 45 | высокий |
| 13.Наташа | 46 | высокий |
| 14.Рома | 45 | высокий |
| 15.Антон | 40 | высокий |
| 16.Настя | 42 | высокий |
| 17.Таня | 37 | высокий |
| 18.Галя | 10 | низкий |
| 19.Дима | 37 | высокий |
| 20.Григорий | 28 | средний |
| Среднее | 694 |  |
| Дети, родителей разных специальностей | | |
| Имя | Баллы | Уровень стрессоустойчивости |
| 1.Денис | 36 | высокий |
| 2.Коля | 19 | средний |
| 3.Настя | 41 | высокий |
| 4.Лена | 7 | низкий |
| 5.Денис | 48 | высокий |
| 6.Олег | 36 | высокий |
| 7.Гена | 45 | высокий |
| 8.Юля | 41 | высокий |
| 9.Коля | 7 | низкий |
| 10.Саша | 39 | высокий |
| 11.Лена | 19 | средний |
| 12.Таня | 41 | высокий |
| 13.Аня | 14 | средний |
| 14.Олег | 24 | средний |
| 15.Гена | 21 | средний |
| 16.Паша | 41 | высокий |
| 17.Кирил | 46 | высокий |
| 18.Нина | 4 | низкий |
| 19.Лариса | 40 | высокий |
| 20.Дима | 21 | средний |
| Среднее | 590 |  |



Вывод: по тесту удалось определить, что у подростков имеющих родителей профессионального военного уровень стрессоустойчивости в целом выше, чем у детей разнорабочих. В группе подростков имеющих родителей профессионального военного Высокий уровень стрессо устойчивости у 16 подростков (80%), средний уровень у двух подростков (10%) низкий уровень стрессо устойчивости у 2 подростков(10%). Из группы подростков имеющих родителей разнорабочих Высокий уровень стрессо устойчивости у 12 подростков (60%), средний уровень у 6 подростков (30%) низкий уровень стрессо устойчивости у 2 подростков(10%).

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развертывающийся процесс физиологического и полового созревания делает подростка уникальным периодом жизни. С нарастанием биологической зрелости у многих подростков усиливается стремление к физической, экономической и эмоциональной независимости от родителей. Одновременно продолжается начавшийся в детстве процесс становления индивидуальности, принятия себя как члена семьи и общества, причем эмоционально и когнитивно (на познавательном уровне) подросток воспринимает себя, прежде всего, как человека, взаимодействующего с другими личностями. Он начинает понимать, что у каждого есть своя социальная роль, и впервые пробует себя в ролях, свойственных зрелому возрасту. Неудивительно, что формирование осознающей себя личности и обучение взрослым социальным ролям включает переосмысление основных ценностей и взаимоотношений, а также проверку своих быстро изменяющихся возможностей.

Формирование личности влечет за собой развитие и познавание образа собственного тела и становление самооценки. Быть подростком значит искать ответы на вопросы: кто я, кем бы я хотел быть, чего я стую? Выполнение сложнейшей задачи - создание общественного и морального облика своей личности при относительно ограниченном жизненном опыте - неизбежно связано с калейдоскопом различных эмоций. Чаще всего можно наблюдать бесшабашную храбрость, психическую ранимость, чувство одиночества и резкую смену настроений. Неурядицы, которые сопровождают переход от зависимого состояния к равноправным отношениям в семье, в соединении со склонностью к экспериментированию приводят к интенсификации испытываемых потребностей, чувству незащищенности и запутанному клубку конфликтов и необходимых для развития поисков.

Формирование профессиональных интересов подростков в семье. Сегодня родительская семья остается важнейшим институтом социализации подростков. Одним из основных звеньев социализации подростков является семья, хотя и отмечается некоторое падение ее воспитательной роли в связи с происходящими в семье коренными изменениями. Российская семья сегодня переживает ситуацию, когда изменение социальных условий, смена одних общественно-экономических отношений на качественно противоположные происходят не плавно, а скачкообразно. Такая ситуация вызывает естественную в подобных случаях растерянность населения, озабоченного поиском своего места в новой общественно-экономической структуре.

Переход от традиционной патриархальной семьи к современной, основанной на равенстве супругов, привел к снижению авторитета отца, утрате согласованности воспитательных воздействий родителей. Распространены стали также семьи с одним-д вумя детьми, для которых характерен детоцентризм, а отсюда - эгоцентризм детей.

Характер - это совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к людям, к выполняемой работе. Характер проявляется в деятельности и общении (как и темперамент) и включает в себя то, что придает поведению человека специфический, характерный для него оттенок (отсюда название “характер”).

Характер человека - это то, что определяет его значимые поступки, а не случайные реакции на те или иные стимулы или сложившиеся обстоятельства. Поступок человека с характером почти всегда сознателен и обдуман, может быть объяснен и оправдан, по крайней мере, с позиций действующего лица. Говоря о характере, мы обычно вкладываем в представление о нем способность вести себя самостоятельно, последовательно, независимо обстоятельств, проявляя свою волю и настойчивость, целеустремленность и упорство. Бесхарактерный человек в этом смысле - тот, кто не проявляет подобные качества ни в деятельности, ни в общении, плывет по течению, зависим от обстоятельств, управляется ими.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Возрастная психология. М., 1998г.

2. Айвазова А. Психологические аспекты зависимости.-СПб.:Речь,2003г.

. Аракелов Г.Г. «О психологии подростка».-М., 2006.

4. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 1997. Антимир русской культуры. - М., 1996. Антропология насилия. - СПб., 2001.

5. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. - М.: Просвещение, 1989г.

6. Альманах психологических тестов. - М.: КСП, 1995г.

7. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2004г.

. Бородкин ФМ., Коряк НМ. Внимание: конфликт! - Новосибирск, 1989.

9. Барри Р. Плохая компания.//Ровесник. 1986г. №3.

10. Батаршев А. Психодиагностика погран. расстройств личности и поведения.-М.:Ин-т Психотерапии,2004г

. Батаршев А. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности.-М.:Сфера,2002г.

. Батаршев А. Тестирование. Основной инструментарий практич. психолога.-М.:Дело,2003г

. Баттерворт Дж. Принципы психологического развития.-М.:Когито-Центр,2000г

14. Баттерворт Дж. Харрис М. Принципы психологии развития. - М.,1999.

15. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - СПб., 1992.

16. Бодалев В.В. «В мире подростка». - М., 1982.

17. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979г. №4

. Божович Л.И. Личность и учение подростка // Психологическая наука и образование. 1997г. №1.

. Бойко В. Трудные характеры подростков. Развитие, выявление, помощь. СПб.:Союз,2002г

20. Бочаров В. В. Антропология возраста. - СПб., 2001.

21. Братусь Б. Пора нравственного самоопределения.// Семья и школа. 1978.№6.

22. Братусь Б. Психология. Нравственность. Культура. М., 1994г.

. Братусь Б. Что за поступком?// Семья и школа. 1978г. № 5.

24. Бачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога-М.: Ось-89, 2002г.

25. Бачков ИВ. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - 2 изд., перераб. и доп. - М.: Ось-89, 2003г.

26. Бачков И.В., Дерябо С Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. - СПб.: Речь, 2004г.

. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. - М.: Академия, 2002г.

28. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. - М,: Ось-ЯЭ, 2002.

29. Вохмянина Т.В Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В.Дубровина, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина; Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Академия, 1998

30. Бурлачук Л. Словарь-справочник по психодиагностике.-СПб.:Питер,2003.

31. Валлон А. Психическое развитие ребенка. - СПб.:Питер,2001г

. Василюк Ф.Е. От психологической практики к психологической теории Московский психотерапевтический журнал.- 1991г - № 1.

. Волков Б. Психология подростка (3-е изд.). - М.: Пед. общ. России, 2001.

. Вудвортс Г. Экспериментальная психология. - М., 1990.

. Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6 т. Т.4.М., 1993г.

. Гамезо М. Возрастная психология. От молодости до старости.-М.:Пед.общ.России,2001.

. Готтсданкер Р. Основы психологического эксперимента. - М., 1998г.

. Дерманова И. Диагностика эмоционально-нравственного развития.-СПб.:Речь,2002.

. Детская и подростковая психотерапия /ред. Лэйн Д..-СПб.:Питер,2001.

. Детский практический психолог. Метод. материалы /Шаграевой О..-М.:2002

41. Дольто Ф. На стороне подростка. - СПб., 1997.

42. Дубровинская Н. Психофизиология ребенка. Осн. детск.валеол. Учеб. пос. - М.:Владос,1999.

43. Ерофеева Т.И. Семинарские и практические занятия по курсу «Методология и методика педагогического исследования». - М., 1997г.

. Западные молодежные субкультуры 80-х гг. /ред. В.И.Оборонко. М., 1990г.

. Зеньковский В. О руководителях юношеских организаций.//Русское возрождение. 1997г (I) №66

. Ильясов И.И., Орехов А. О теории и практике в психологии // Вопросы психологии. - 1989г. - № 4.

. Исламитина Т.Г. Молодежные субкультуры. Казань, 1997.

. Кайл Р. Детская психология. Тайны психики ребенка.-СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК,2002г

. Кон И.С. Психология старшеклассников. М., 1989г.

. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.,1989г.

. Корнилова Т. Экспериментальная психология. Теория и методы. Уч-к.-М.:Аспект-Пресс,2003г

. Краковский А.П. «О подростках».-М., 1991.

53. Крайг П. Психология развития. - СПб., 2000.

54. Кулагина И.Ю. «Личность школьника». М., 1999.

55. Личко А. Н. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л.: Медицина, 1993г.

. Лукин Н.С. Возрастные особенности подростков. - М., 1997.

57. Мухина В. С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество. - М., 1998.

58. Нетопина С.А. Трудности взросления.//Педагогический факультет. 1990г. №3

59. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М., 2000г.

. Обухова Л.Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы. М., 1995г.

. Оудсхорн Д.Н. Детская и подростковая психиатрия. - М., 1993

. Прихожан А. Этот волнующий пубертат. // Семья и школа. 1997г. №4.

. Поливанова К.Н. «Психология возрастных кризисов». - М., 2000 г.

. Прихожан А.М. Проблема подросткового кризиса// Психологическая наука и образование. 1997г. №1.

. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. - М.; Воронеж, 2000

. Прихожан А.М. Психологические проблемы нравственного воспитания школьников. М., 1990г.

. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и жизни. М.,1990г.

. Пузырей А.А. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и современная психология. - М., 1986г

. Раздиховский Л.А. О практической деятельности в области психологии Вопросы психологии. - 1987г. - №3.

70. Ремшмидт X. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. - М., 1994.

71. Рыбаков М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. М., 1991г.

72. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебн. пособие: В 2 кн. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС - 2002. - Кн. 2: Работа психолога со взрослыми.

73. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. - СПб.: Речь, 2005.

74. Реан А.А. Психология изучения личности. - СПб.: Питер, 1999г.

75. Робер М., Тильман Ф. Психология индивида и группы. - М.: Прогресс, 1988.

76. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс - Университет, 1993.

77. .Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс - Университет, 1993. - 368с.

. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс - Университет, 1993.

79. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. - М.: Независимая фирма «Класс» 1997. - 160 с: ил. - (Библиотека психологии и психотерапии).

80. Старшенбаум ГЛ. Психотерапия в группе. - М.: Институт психотерапии, 2005;

81. Эриксон А. С Ребенок и общество.- М.,2000 г.

82. Широкова ГЛ., Жадъко Е.Г. Практикум для детского психолога. - / Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

83. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. - СПб.: Валери СПД, 2001.

84. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика / Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, 2001.

. Чистякова М.И. Психогимнастика /Под ред. М.И. Буянова.- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995

Приложение

СПИСОК ВОПРОСОВ С КЛЮЧАМИ (Опросник Леонгарда-Шмишека)

. Ты обычно спокоен, весел? (1)

2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься? (7)

3. Легко ли ты можешь расплакаться? (6)

. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе? (4)

. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники? (-2)

. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот? (9)

. Любишь ли ты бывать главным в игре? (8)

. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердишься? (5)

. Серьезный ли ты человек? (6)

. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей? (7)

. Умеешь ли ты выдумывать новые игры? (1)

. Скоро ли ты забываешь, если ты кого-нибудь обидел? (-7)

. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать? (6)

. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно в прорези? (4)

. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в кружке, в спортивной секции? (8)

. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак? (2)

. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным? (4)

. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных

дел? (9)

. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых тебя любят? (8)

. Бывает ли у тебя неспокойно на душе? (5)

. Тебе обычно немного грустно? (3)

. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать? (10)

. Тебе трудно долго оставаться на одном месте? (1)

. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо? (7)

. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки кошек? (-6)

. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно? (4)

. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома? (2)

. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины? (9)

. Ты - один из лучших учеников в классе? (8)

. Часто ли ты веселишься, дурачишься? (-3)

. Легко ли ты можешь рассердиться? (5)

32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым? (10)

33. Умеешь ли ты веселить ребят? (1)

. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь? (7)

. Боишься ли ты крови? (6)

. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения? (-4)

. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо? (7)

. Тебе неприятно войти в пустую темную комнату? (2)

. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная? (4)

. Легко ли ты знакомишься с людьми? (9)

. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах? (8)

. Ты когда-нибудь убегал из дому? (5)

. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу? (3)

. Кажется ли тебе жизнь тяжелой? (3)

. Можешь ли ты даже при неудаче посмеяться над собой? (1)

. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине? (-7)

. Любишь ли ты животных? (6)

. Уходя из дома, приходилось ли тебе возвращаться,чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь? (4)

. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться? (2)

. Твое настроение зависит от погоды? (9)

. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь вопрос? (-8)

. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться? (5)

. Нравится ли тебе быть среди ребят? (-3)

. Если тебе что-то не удается, можешь ли ты прийти в отчаяние? (10)

. Можешь ли ты организовать игру, работу? (1)

. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности? (7)

. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги? (6)

. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот? (4)

. Подсказываешь ли ты или даешь списывать? (-7)

. Боишься ли ты пройти вечером один по темной улице? (2)

61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте? (4)

62. Бывает ли с тобой, что ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим? (9)

. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)? (8)

. Бывает ли у тебя головная боль? (5)

. Часто ли ты смеешься? (-3)

. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)? (8)

. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день? (1)

. Часто ли с тобой бывают несправедливы? (7)

. Любишь ли ты природу? (6)

. Уходя из дома или ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет? (4)

. Боязлив ли ты, как ты считаешь? (2)

. Меняется ли твое настроение за праздничным столом? (9)

. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты считать стихи со сцены? (8)

. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором ни с кем не хочется разговаривать? (5)

. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью? (3)

. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске? (10)

. Умеешь ли ты развлекать гостей? (1)

. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься? (7)

.- Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей? (6)

. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради? (4)

. Считаешь ли ты себя недоверчивым? (7)

. Часто ли тебе снятся страшные сны? (2)

. Возникало ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину? (4)

. Становится ли тебе веселее, если все вокруг веселятся? (9)

. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно? (8)

. Ты внезапно можешь стать несдержанным и вести себя развязно? (4)

. Обычно ты немногословен, молчалив? (3)

88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене? (8)

Тест на стрессоустойчивость

Раздражает ли Вас:

. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?

. Женщина «в летах», одетая как молоденькая девушка?

. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?

. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?

. Человек, кашляющий в Вашу сторону?

. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?

. Когда кто-то смеется невпопад?

. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?

. Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?

. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?

. Когда Вам пересказывают сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть

. Когда Вам дарят ненужные вещи

. Громкий разговор в общественном транспорте?

. Слишком сильный запах духов?

. Человек, жестикулирующий во время разговора?

. Коллега, часто употребляющий иностранные слова?

«Ключ»

За каждый ответ испытуемому начисляется:

«да, безусловно»- 3 балла;

«да, но не очень» - 1;

«нет, ни в коем случае» - 0.

Очки суммируются. Максимально возможное количество - 48.

Шкала реактивной (ситуативной) тревожности Спилберга-Ханина.

ТЕКСТ МЕТОДИКИ

Пример: Перейти в новую школу 0 12 3 4

. Отвечать у доски 0 12 3 4

. Пойти в дом к незнакомым людям 0 12 3 4

. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, 0 12 3 4

. Разговаривать с директором школы 0 12 3 4

. Думать о своем будущем 0 12 3 4

. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить 0 12 3 4

. Тебя критикуют, в чем-то упрекают 0 12 3 4

. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) 0 12 3 4

. Пишешь контрольную работу 0 12 3 4

. После контрольной учитель называет отметки 0 1 2 3 4

. На тебя не обращают внимания 0 12 3 4

. У тебя что-то не получается 0 12 3 4

. Ждешь родителей с родительского собрания 0 12 3 4

. Тебе грозит неуспех, провал 0 12 3 4

. Слышишь за своей спиной смех 0 12 3 4

. Сдаешь экзамены в школе 0 12 3 4

. На тебя сердятся (непонятно почему) 0 12 3 4

. Выступать перед большой аудиторией 0 12 3 4

19. Предстоит важное, решающее дело 0 12 3 4

20. Не понимаешь объяснений учителя 0 12 3 4

. С тобой не согласны, противоречат тебе 0 12 3 4

. Сравниваешь себя с другими 0 12 3 4

. Проверяются твои способности 0 12 3 4

. На тебя смотрят как на маленького 0 12 3 4

. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос 0 12 3 4

. Замолчали, когда ты подошел (подошла) 0 12 3 4

. Оценивается твоя работа 0 12 3 4

. Думаешь о своих делах 0 1 2 3 4

. Тебе надо принять для себя решение 0 12 3 4

. Не можешь справиться с домашним заданием 0 12 3 4