Оглавление

Введение

ГЛАВА 1. СОЦИАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

.1 Социальная дезадаптация как психологический феномен

.2 Особенности социальной дезадаптации в подростковом возрасте

ГЛАВА 2. ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

2.1 Сущность понятия «Тренинг »

2.2 Тренинг как средство коррекции социальной дезадаптации у подростков

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

.1 Констатирующий этап

.2 Формирующий этап

.3 Контрольный этап

Заключение

Библиографический список

Приложения

Введение

# Актуальность: проблемы дезадаптации подростков связана с резким увеличением девиантного поведения в этой возрастной группе. Социальная дезадаптация имеет биологические, личностно-психологические и психопатологические корни, тесно связана с явлениями семейной и школьной дезадаптации, являясь ее следствием. Личностные и психические отклонения приводят к дезадаптации и повышенной криминальной активности. Психогенно обусловленные депрессивные состояния у подростков могут быть причиной, а в определенных случаях и следствием социальной дезадаптации. В настоящее время большое количество работ посвящено рассмотрению проблемы социальной дезадаптации (Б.Н.Алмазов, С.А.Беличева, Т.Г.Дичев, С.Раттер, Ю.А. Александровский и другие).

# Социальная дезадаптация в подростковом возрасте ведет к формированию людей малообразованных, не имеющих навыков трудиться, создавать семью, быть хорошими родителями.

# Необходимость поиска и внедрения эффективных средств, педагогических технологий, развивающих адекватные адаптивные возможности, обеспечивающие успешную адаптацию подростков в новых социальных условиях, является весьма актуальной.

# В настоящее время проблема организации психологических тренингов с подростками относится к разряду наиболее актуальных и практически значимых, и это в полной мере отражено в работах исследователей В.В. Петрусинского, С.И. Макшанова, В.В. Никардова и многих других.

Его естественная обстановка существенно облегчает и ускоряет процесс овладения знаниями и умениями эффективного социального поведения. Поэтому тренинг очень часто становится удобным инструментом профилактической работы с подростками.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем доказать положительное влияние тренинга на снижение социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей.

Объект исследования: коррекция социальной дезадаптации.

Предмет исследования: тренинг как средство коррекции социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что тренинг будет положительно влиять на снижение социальной дезадаптации, если социальный педагог будет:

) применять разные тренинговые методы психокоррекции, а именно: психогимнастика, рисование, психодрама, игра;

) на каждом тренинговом занятии побуждать подростков к самовыражению и эффективному взаимодействию с другими участниками.

Задачи исследования:

. Проанализировать литературу по теме исследования и раскрыть сущность понятия «социальная дезадаптация», «коррекция социальной дезадаптации», «тренинг».

. Раскрыть особенности коррекции социальной адаптации у подростков из неблагополучных семей.

. Раскрыть тренинг как средство коррекции социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей.

. Составить комплект тренинговых занятий для подростков по коррекции социальной дезадаптации и опытно- экспериментальным путем доказать положительное влияние тренинга на снижение социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей.

Методы исследования:

1) теоретические: анализ литературы.

) эмпирические: опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р.Даймонда, педагогический эксперимент.

) методы обработки данных: количественный и качественный анализ полученных результатов.

Методологическая основа исследования: теоретические положения теории адаптации В.А Петровского (важнейшим компонентом адаптации является согласование самооценок и притязаний субъекта с его возможностями и реальностью социальной среды); теоретические положения концепции социальной и социально-психологической адаптации личности Ф.Б. Березина, А.А. Налчаджяна (социально-психологическая адаптация - один из социально-психологических механизмов социализации личности); теоретические положения С.И. Макшанова, В.В. Петрусинского, В.В. Никардова по проблеме организации психологических тренингов с подростками.

Теоретическое значение: систематизирован материал о тренинге как средстве коррекции социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей

Практическая значимость исследования: составленный комплект тренинговых занятий может быть использован социальным педагогом при проведении коррекции социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей при помощи тренинга.

Опытно - экспериментальная база: республиканское государственное образовательное учреждение «Абазинский детский дом» г. Абаза РХ. (количество - 30 человек).

Структура: состоит из введения, состоит из трёх глав, заключения, библиографического списка и приложения (диагностические данные)

Глава 1. Социальная дезадаптация как психолого-педагогическая проблема

.1 Социальная дезадаптация как психологический феномен

Сравнительно недавно в отечественной, большей частью психологической литературе появился термин «дезадаптация», обозначающий нарушение процессов взаимодействия человека с окружающей средой. Его употребление достаточно неоднозначно, что обнаруживается, прежде всего, в оценке роли и места состояний дезадаптацией по отношению к категориям «норма» и «патология». Отсюда - трактовка дезадаптации как процесса, протекающего вне патологии и связанного с отвыканием от одних привычных условий жизни и, соответственно, привыкание к другим, отмечают Т.Г.Дичев и К.Е.Тарасов [4;с.45].

Ю.А.Александровский определяет дезадаптацию как «поломки» в механизмах психического приспособления при остром или хроническом эмоциональном стрессе, которые активизируют систему компенсаторных защитных реакций [2; с.102].

В широком смысле под социальной дезадаптацией подразумевается процесс утраты социально значимых качеств, препятствующих успешному приспособлению индивида к условиям социальной среды.

Для более глубокого понимания проблемы важно рассмотреть соотношение понятий социальной адаптации и социальной дезадаптации. Понятие социальной адаптации отражает явления включенности взаимодействия и интеграции с общностью и самоопределения в ней, а социальная адаптация личности заключается в оптимальной реализации внутренних возможностей человека и его личностного потенциала в социально значимой деятельности, в способности, сохраняя себя как личность, взаимодействовать с окружающим социумом в конкретных условиях существования.

Понятие социальная дезадаптация рассматривается большинством авторов: Б.Н.Алмазов, С.А.Беличева, Т.Г.Дичев, С.Раттер как процесс нарушения гомеостатического равновесия личности и среды, как нарушение приспособления индивида в силу действия тех или иных причин; как нарушение, обусловленное несоответствием врожденных потребностей личности ограничивающему требованию социальной среды; как неспособность личности адаптироваться к собственным потребностям и притязаниям [17; с.55].

Социальная дезадаптация - это процесс утраты социально значимых качеств, препятствующих успешному приспособлению индивида к условиям социальной среды.

В процессе социальной адаптации изменяется и внутренний мир человека: появляются новые представления, знания о деятельности, которой он занимается, в результате чего происходит самокоррекция и самоопределение личности. Претерпевают изменения и самооценка личности, которая связана с новой деятельностью субъекта, ее целями и задачами, трудностями и требованиями; уровень притязаний, образ «Я», рефлексия, «Я-концепция», оценка себя в сравнении с другими. Исходя из данных оснований, происходит изменение установки на самоутверждение, индивид приобретает необходимые знания, умения и навыки. Все это и определяет сущность его социальной адаптации к социуму, успешность ее протекания.

Интересна позиция А.В.Петровского определяющего процесс социальной адаптации как вид взаимодействия личности с окружающей средой, в ходе которого согласовываются и ожидания его участников [35; с.73].

При этом автор подчеркивает, что важнейшим компонентом адаптации является согласование самооценок и притязаний субъекта с его возможностями и реальностью социальной среды, включающее в себя как реальный уровень, так и потенциальные возможности развития среды и субъекта, выделение индивидуальности личности в процессе его индивидуализации и интеграции в данной конкретной социальной среде через обретение социального статуса и способности индивида приспособиться к данной среде.

Противоречие между целью и результатом, как предполагает В.А.Петровский, неизбежно, но в нем источник динамики индивида, его существования и развития. Так, если цель не достигнута, она побуждает продолжить активность в заданном направлении. «То, что рождается в общении, оказывается неизбежно иным, чем намерения и побуждения общающихся людей. Если вступающие в общение занимают эгоцентричную позицию, то это составляет очевидную предпосылку распада общения», отмечают А.В.Петровский и В.В.Непалинский [35;с.79].

Рассматривая дезадаптацию личности на социально-психологическом уровне, Р.Б.Березин и А.А.Налгаджян выделяют три основные разновидности дезадаптированности личности) [33;с.90]:

а) устойчивая ситуативная дезадаптированность, которая имеет место тогда, когда личность не находит путей и средств адаптации в определенных социальных ситуациях (например, в составе тех или иных малых групп), хотя предпринимает такие попытки - это состояние можно соотнести с состоянием неэффективной адаптации;

б) временная дезадаптированность, которая устраняется с помощью адекватных адаптивных мероприятиях, социальных и внутри психических действий, что соответствует неустойчивой адаптации.

в) общая устойчивая дезадаптированность, являющаяся состоянием фрустрированности, наличие которого активизирует становление патологическими защитные механизмы.

Результатом социальной дезадаптации является состояние дезадаптированности личности [12;с.6].

Основу дезадаптированного поведения составляет конфликт, а под его влиянием постепенно формируется неадекватное реагирование на условия и требования среды в форме тех или иных отклонений в поведении как реакция на систематически, постоянно провоцирующие факторы, справиться с которыми ребенок не может. Началом является дезориентация ребенка: он теряется, не знает, как ему поступить в данной ситуации, выполнить данное непосильное требование, и он либо никак не реагирует, либо реагирует первым попавшимся способом. Таким образом, на начальной стадии ребенок как бы дестабилизирован. Через некоторое время эта растерянность пройдет и он успокоится; если такие проявления дестабилизации повторяются довольно часто, то это приводит ребенка к возникновению стойкого внутреннего (недовольство собой, своим положением) и внешнего (по отношению к среде) конфликта, который ведет к устойчивому психологическому дискомфорту и, как результат такого состояния, к дезадаптивному поведению.

Этой точки зрения придерживаются многие отечественные психологи (Б.Н.Алмазов, М.А.Аммаскин, М.С.Певзнер, И.А.Невский, А.С.Белкин, К.С.Лебединская и др.) Авторы определяют отклонения в поведении через призму психологического комплекса средового отчуждения субъекта, и, следовательно, не имея возможности сменить среду, пребывание в которой тягостно для него самого, осознание своей некомпетентности побуждает субъекта к переходу на защитные формы поведения, созданию смысловых и эмоциональных барьеров в отношении с окружающими, снижению уровня притязаний и самооценки [32;с.5].

Эти исследования лежат в основе теории, рассматривающей компенсаторные возможности организма, где под социальной дезадаптированностью понимается психологическое состояние, обусловленное функционированием психики на пределе ее регуляторных и компенсирующих возможностей, выражающееся в недостаточной активности индивида, в затруднении реализации его основных социальных потребностей (потребность в общении, признании, самовыражении), в нарушении самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей, в неадекватной ориентации в ситуации общения, в искажении социального статуса дезадаптированного ребенка.

Социальная дезадаптация проявляется в широком перечне отклонений в поведении подростка: дромомания (бродяжничество), ранняя алкоголизация, токсикомания и наркомания, венерические заболевания, противоправные действия, нарушения морали. Подростки переживают болезненное взросление - разрыв между взрослым и детским периодом - создается некая пустота, которую надо чем-то заполнить.

Социальная дезадаптация в подростковом возрасте ведет к формированию людей малообразованных, не имеющих навыков трудиться, создавать семью, быть хорошими родителями. Они легко переходят границу моральных и правовых норм. Соответственно, социальная дезадаптация проявляется в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентаций, социальных установок [3;с.52].

В рамках зарубежной гуманистической психологии критикуется понимание дезадаптации как нарушения адаптации - гомеостатического процесса и выдвигается положение об оптимальном взаимодействии личности и среды.

Форма социальной дезадаптации, по их понятиям, такова: конфликт - фрустрация - активное приспособление. По К. Роджерсу дезадаптация - это состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главный его источник заключается в потенциальном конфликте между установками «Я» и непосредственным опытом человека [24;с.114].

Социальная дезадаптация - явление многогранное, в основе которого лежит не один, а множество факторов. К числу таковых некоторые специалисты относят [26;с.76]:

· индивидуальные;

· психолого-педагогические факторы (педагогическая запущенность);

· социально-психологические факторы;

· личностные факторы;

· социальные факторы.

Индивидуальные факторы, действующие на уровне психобиологических предпосылок, затрудняющие социальную адаптацию индивида: тяжелые или хронические соматические заболевания, врожденные уродства, нарушения двигательной сферы, нарушения и снижение функций сенсорных систем, несформированность высших психических функций, резедуально-органические поражения ЦНС с церебрастенией, снижением волевой активности, целенаправленности, продуктивности познавательных процессов, синдромом двигательной расторможенности, патологические черты характера, патологический протекающий пубертат, невратические реакции и неврозы, эндогенные психические заболевания. Особое внимание уделяется природе агрессивности, которая служит первопричиной насильственных преступлений. Подавление этих влечений, жесткая блокировка их реализации, начиная с раннего детства, порождает чувства тревожности, неполноценности и агрессивности, что ведет к социально-дезадаптивным формам поведения.

Одним из проявлений индивидуального фактора социальной дезадаптации является возникновение и существование психосоматических расстройств. В основе формирования психосоматической дезадаптации человека лежит нарушение функции всей системы адаптации [17;с.58].

Психолого-педагогические факторы (педагогическая запущенность), проявляющиеся в дефектах школьного и семейного воспитания. Они выражаются в отсутствии индивидуального подхода к подростку на уроке, неадекватности предпринимаемых педагогами воспитательных мер, несправедливом, грубом, оскорбительном отношении учителя, занижении оценок, отказе в своевременной помощи при обоснованном пропуске занятий, в непонимании душевного состояния учащегося. Сюда же относятся тяжелый эмоциональный климат в семье, алкоголизация родителей, настроенность семьи против школы, школьная дезадаптация старших братьев и сестер. Социально-психологические факторы, раскрывающие неблагоприятные особенности взаимодействия несовершеннолетнего со своим ближайшим окружением в семье, на улице, в учебно-воспитательном коллективе. Одной из важных социальных ситуаций для личности является школа как целая система значимых для подростка отношений. Под определением школьной дезадаптации подразумевается невозможность адекватного школьного обучения соответственно природным способностям, также адекватного взаимодействия подростка с окружением в условиях индивидуальной микросоциальной среды, в которой он существует. В основе возникновения школьной дезадаптации лежат различные факторы социального, психологического и педагогического характера. Школьная дезадаптация является одной из форм более сложного явления - социальной дезадаптации несовершеннолетних.

Личностные факторы, которые проявляются в активном избирательном отношении индивида к предпочитаемой среде общения, к нормам и ценностям своего окружения, к педагогическим воздействиям семьи, школы, общественности, в личных ценностных ориентациях и личной способности к саморегулированию своего поведения.

Ценностно-нормативные представления, то есть представления о правовых, этических нормах и ценностях, выполняющих функции внутренних поведенческих регуляторов, включают когнитивные (знания), аффективные (отношения) и волевые поведенческие компоненты. При этом асоциальное и противоправное поведение индивида может быть обусловлено дефектами системы внутренней регуляции на любом - когнитивном, эмоционально-волевом, поведенческом - уровне [32;с.9].

Социальные факторы: неблагоприятные материально-бытовые условия жизни, определяющиеся социальными и социально-экономическими условиями общества. Социальная запущенность по сравнению с педагогической характеризуется, прежде всего, низким уровнем развития профессиональных намерений и ориентаций, также полезных интересов, знаний, навыков, еще более активным сопротивлением педагогическим требованиям и требованиям коллектива, нежеланием считаться с нормами коллективной жизни.

Оказание профессиональной социально-психолого-педагогической поддержки дезадаптированным подросткам требует серьезного научно-методического обеспечения, включая общетеоретические концептуальные подходы к рассмотрению природы и характера дезадаптации, а также и разработку специализированного коррекционного инструментария, который может быть использован в работе и подростками разного возраста и разными формами дезадаптации.

Термин «коррекция» буквально означает «исправление». Коррекция социальной дезадаптации - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков социально значимых качеств и поведения человека с помощью специальных средств, психологического воздействия.

В настоящие время существуют различные психосоциальные технологии коррекции дезадаптированных подростков. При этом основной упор сделан на методы игровой психотерапии, графические техники, используемые в арт-терапии и социально-психологические тренинги, направленные на коррекцию эмоционально-коммуникативной сферы, а также на формирование навыков бесконфликтного эмпатийного общения. В подростковом возрасте проблема дезадаптации, как правило, связана с неблагополучием в системе межличностных отношений, поэтому развитие и коррекция коммуникативных умений и навыков важное направление общей коррекционно-реабилитационной программы [48;с.22].

Коррекционное воздействие осуществляется с учетом положительных тенденций развития по «сотрудничающему-конвенциональному» и «ответственно-великодушному» типам межличностных отношений, выявленных в «Я-идеальное» подростков, которые выступают как личностные копинг-ресурсы, необходимые для овладения более адаптивными стратегиями совладающего поведения при преодолении критических ситуаций существования.

Таким образом, социальная дезадаптация - это процесс утраты социально значимых качеств, препятствующих успешному приспособлению индивида к условиям социальной среды. Социальная дезадаптация проявляется в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентаций, социальных установок.

1.2 Особенности социальной дезадаптации в подростковом возрасте

Термин «дезадаптация» обозначает полную утрату, исчезновение адаптации. Это в применении к мыслящему существу означает прекращение осмысленного существования вообще, ибо, пока это существо живо и в сознании, оно, так или иначе, адаптировано в среде; весь вопрос в том - как и насколько эта адаптация соответствует его возможностям и тем требованиям, которые предъявляет ему окружающая среда [48;с.30].

Доктор психологических наук Беличева С.А. выделяет в зависимости от природы и характера дезадаптации патогенную, психосоциальную и социальную дезадаптацию, которые могут быть представлены как отдельно, так и в сложном сочетании [6;с.14].

Патогенная дезадаптация вызвана отклонениями, патологиями психического развития и нервно-психическими заболеваниями, в основе которых лежат функционально-органические поражения центральной нервной системы. В свою очередь, патогенная дезадаптация по степени и глубине своего проявления может носить устойчивый, хронический характер (психозы, психопатии, органические поражения головного мозга, отставания в умственном развитии, дефекты анализаторов, в основе которых - серьезные органические повреждения).

## Среди форм патогенной дезадаптации отдельно выделяются проблемы олигофрении, социальной адаптации умственно отсталых детей. При адекватных их психическому развитию методах обучения и воспитания они в состоянии усваивать определенные социальные программы, получать несложные профессии, трудиться и в меру своих возможностей быть полезными членами общества. Однако умственная неполноценность этих детей, безусловно, затрудняет их социальную адаптацию и требует особых реабилитационных социально-педагогических условий.

## Психосоциальная дезадаптация связана с половозрастными и индивидуально-психологическими особенностями ребенка, подростка, которые обусловливают их определенную нестандартность, трудновоспитуемость, требующую индивидуального педагогического подхода и в отдельных случаях специальных психолого-педагогических коррекционных программ, которые могут быть реализованы в условиях общеобразовательных учебно-воспитательных учреждений. По своей природе и характеру различные формы психосоциальной дезадаптации также могут делиться на устойчивые и временные [14;с.152].

## К устойчивым формам психосоциальной дезадаптации можно отнести акцентуации характера, определяющиеся как крайнее проявление нормы, за которыми начинаются психопатические проявления. Акцентуации выражаются в заметном специфическом своеобразии характера ребенка, подростка (акцентуации по гипертимному, сензитивному, шизоидному, эпилептоидному и другим типам), требуют индивидуально-педагогического подхода в семье, школе, и в отдельных случаях могут быть также показаны психотерапевтические и психокоррекционные программы.

## К временным неустойчивым формам психосоциальной дезадаптации можно, прежде всего, отнести психофизиологические половозрастные особенности отдельных кризисных периодов развития, подростка. Такого рода проявления также требуют тонкой диагностики и специальных развивающих и коррекционных программ [19;с.16].

## Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентации, социальных установок., При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, выступая, таким образом, в качестве института десоциализации, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа [27;с.17].

## Социальная дезадаптация - процесс обратимый. Для предупреждения отклонений в психосоциальном развитии детей и подростков, входит организация процесса ресоциализации и социальной реабилитации дезадаптированных несовершеннолетних [42;с.58].

## Ресоциализация - организованный социально-педагогический процесс восстановления социального статуса, утраченных либо несформированных социальных навыков дезадаптированных несовершеннолетних, переориентация их социальных установок и референтных ориентации за счет включения в новые позитивно ориентированные отношения и виды деятельности педагогически организованной среды [39;с.60].

## Процесс ресоциализации, может быть затруднен тем, что социальная дезадаптация далеко не всегда представлена в «чистом виде». Чаще встречаются довольно сложные сочетания различных форм социальной, психической и патогенной дезадаптации. И тогда встает вопрос о медико-социальной реабилитации, которая предполагает осуществление мер медико-психологической и социально-педагогической помощи с целью преодоления социальной дезадаптации, возникающей в результате различных психосоматических и нервно-психических заболеваний и патологий.

Подростковый возраст - один из наиболее сложных периодов развития человека. Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Период развития охватывает возраст с 10-11 до 14-15 лет.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройки, возникают и формируются психологические новообразования. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста, а, следовательно, и специфику работы с ними [11;с.186].

В результате в этом возрасте мы встречаемся с самым большим количеством так называемых «трудных» детей. Но даже совершенно здоровых подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций.

Л. С. Выготский ключевой проблемой этого периода называл проблему интересов подростка, когда имеет место разрушение и отмирание прежних групп (доминант) интересов и развития новых. К ним он относил «эгоцентрическую доминанту» (интерес подростка к собственной личности), «доминанту дали» (доминирование широких интересов, устремлённых в будущее, над сегодняшними текущими интересами), «доминанту усилия» (тяга к сопротивлению, преодолению, волевым усилиям, что нередко проявляется в упрямстве, протесте, хулиганстве), «доминанту романтики» (стремление к неизвестному, рискованному, героическому). Появление новых интересов приводит к преобразованию старой и возникновению новой системы мотивов, что меняет социальную ситуацию развития подростка [10;с.188].

Смена социальной ситуации развития ведёт к смене ведущей деятельности, результатом которой становится новые психологические новообразования подросткового возраста, к которому относят и самосознание личности. Формирование самосознания сопровождается повышенным интересом подростка к самому себе, своему внутреннему миру и своей внешности. Он жадно ловит любую информацию о себе, тщательно анализирует высказывания взрослых и сверстников о его внешности, способностях, сверяет оценки своего поведения и деятельности со стороны окружающих с самооценкой. В этот период впервые возникают вопросы о смысле жизни, о своем месте среди людей, появляется осознание собственной уникальности, неповторимости.

По мнению А. Е. Личко характерной чертой поведения подростков является реакция эмансипации, т.е. выраженное стремление, освободится из под опёки и контроля со стороны родителей и взрослых. Подросток стремится не столько противостоять взрослым, сколько стать равным им, что конечно, трудно при сохраняющейся экономической и социальной зависимости [30;с.128].

Следующая важнейшая особенность подросткового возраста - потребность в общении со сверстниками. А. Е. Личко выделяет в качестве специфически подростковой реакцию группирования со сверстниками, которая представляет собой оборотную сторону первой. Эта реакция, при всей своей кажущейся для взрослых бессмыслицей, по-видимому, отвечает каким-то эмоциональным потребностям подростка. Желание занять определенное, удовлетворяющее подростка место среди ровесников, заслужить их уважение и одобрение во многом определяет его поведение. Общение представляется детям сверхценным именно в подростковом возрасте, поскольку в этот период такая новая форма межличностных отношений является своего рода учебной моделью будущих взрослых отношений. Взаимодействуя со сверстниками, подростки глубже познают себя, сравнивают себя с другими ребятами, получают друг от друга информацию, которую не могли получить от взрослых, вступают в эмоциональные контакты, которые в подростковой группе имеют особый специфический тип, не такой как в семье [30;с.131].

Еще одной особенностью подросткового возраста является «выраженный интерес к какому-нибудь виду деятельности - хобби-реакции». Нормально развивающийся подросток всегда чем-то увлечен: техникой, спортом, музыкой, рисованием, какой-либо отраслью науки и т.п. Эти увлечения могут меняться, а могут быть очень устойчивыми, переходящими в занятия на профессиональном уровне. К сожалению, далеко не все подростки имеют социально полезные, содержательные увлечения. Исходя из особенностей культурного развития всего нашего общества, «около 58% подростков не имеют» таких «увлечений, а довольствуются развлекательными видами досуга» [45;с.47].

Модель развития адаптивных ресурсов подростков из неблагополучных семей основывается на взаимодействии внешней и внутренней составляющих жизнедеятельности подростка и включает следующие элементы:

## - психологический компонент адаптационного процесса, соответствующий мотивационному критерию развития адаптивных ресурсов;

## психофизиологический компонент адаптационного процесса, соответствующий эмоциональному критерию развития адаптивных ресурсов;

## социально-педагогический компонент адаптационного процесса, соответствующий когнитивно-ценностному критерию развития адаптивных ресурсов;

## область межличностного взаимодействия, соответствующая коммуникативно-поведенческому критерию развития адаптивных ресурсов.

## Сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении являются основными новообразованиями в подростковом возрасте, для того, чтобы эти новообразования формировались, необходима активная включенность подростка в выполнение самых разных форм общественно-полезной деятельности, предусматривающих определённые отношения со сверстниками и взрослыми.

## То есть, важно целенаправленно развивать способности подростков к пониманию людей и социальных ситуаций. Необходимо определять действенные адаптивные механизмы и создавать специальные программы для подростков, ведущие к повышению их адаптивных возможностей.

## Для подростков в ходе коррекционной работы можно использовать как групповые, так и индивидуальные коррекционные и психотерапевтические методы. Групповые формы во многом предпочтительнее, но индивидуальные в ряде случаев являются неотъемлемой частью коррекционной программы [10;с.165].

## В целом в пользу групповых форм работы свидетельствуют: общие законы формирования групп, соответствующие принципам естественного построения структуры подросткового коллектива с присутствием лидера, «экспертов», группы поддержки отверженных и оппозиции. Приобретение подростками опыта положительного социального взаимодействия, закрепление социально одобряемых или хотя бы социально допустимых форм межличностного контакта в группе и на межгрупповом уровне; подростки получают от других членов группы необходимую им поддержку, делятся внутри группы информацией, которая воспринимается при передаче от сверстника более достоверной, нежели при получении от старших.

## Среди форм групповой работы, которые могут быть применены в отношении подростков, следует выделить: тренинговые группы, группы арт-терапии, психодраматические группы, группы телесно-ориентированной терапии.

## Многие авторы рекомендуют тренинги для подростков, поскольку именно в подростковом возрасте возникает необходимость делать выбор, порой определяющий всю судьбу человека. Задачи, которые ставятся в группах, здесь несколько иные: необходимо дать подросткам навыки межличностных отношений, удовлетворения потребностей, уверенности в себе, релаксации.

## Таким образом, подростковый возраст не случайно называют «сложным», «критическим», «кризисным». В этот период перехода от детства к взрослости происходит качественный скачок в развитии психики: осознание своей индивидуальности, становление устойчивого представления о себе («Я» - образ), формирование самопознания. Подростковая социальная дезадаптация проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.), выполняющих функции институтов социологии.

Глава 2. Тренинг как средство коррекции социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей

.1 Сущность понятия «тренинг»

В среде психологов интерес к игре является уже традиционным. Достаточно назвать только некоторых из них, занимающихся проблемой игры: К.Бюллер, А.Валлон, Л.С.Выготский, А.Гросс, А.В.Запорожец, К.Коффка, А.Н.Леонтьев, Ж.Пиаже, С.Л.Рубинштейн, З.Фрейд, В.Штерн, Д.Б.Эльконин и другие [36;с.49].

Первыми социологами, предпринявшими изучение групповых методов, их функций и механизмов на рубеже 19-20 веке были Э. Дюркгейм и Г. Зиммель. Результаты их исследований в той или иной форме использовались в групповой работе. Собственно термин «тренинг» возник в практике работы со здоровыми людьми и вплоть до настоящего времени используется многими в сочетании с прилагательными «социально-психологический». Тем не менее, современное понимание тренинга включает в себя многие традиционные методы групповой работы, психотерапии и психокоррекции, что вынуждает ученых искать его истоки в разнообразных направлениях клинической психотерапии в группах [46;с.115].

Работа с группами сделала возможным соединение двух подходов. Один из них направлен на изучение межличностных взаимодействий, закономерностей социальных процессов, особенностей формирования и развития человеческих общностей. Этот подход характерен для социальной психологии - пограничной области между общей психологией и социологией. Его ярким представителем является К. Левин. Зарождение тренинговых групп связано с именем такого известного социального психолога, как К. Левин [14;с.149].

Другой подход обращен к человеческой индивидуальности и направлен на изменения, происходящие внутри личности и ведущие к ее самоосознанию и развитию. Третий подход, который существует в настоящее время, это организационное развитие - подход, в рамках которого специалисты по лабораторным тренинговым методам работают над улучшением деятельности целых организаций путем оптимизации взаимоотношений.

Тренинг (психологический) (от англ. train - тренировать, тренироваться) - один из ведущих методов практической психологии, опирающийся на ряд психотерапевтических, и психокоррекционных методов, а также на активные методы обучения [20;с.219].

Один из ведущих специалистов по тренингам в стране Ю.Н. Емельянов отмечает: «При этом термин «тренинг», по нашему мнению, в структуре русской психологической речи, должен использоваться не для обозначения методов обучения, а для обозначения методов развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением» [18; с.112].

В настоящее время в литературе и практической работе термин «тренинг» трактуется гораздо шире, чем он понимался. Так, известный специалист в области нейролингвистического программирования (НЛП) и акмеологии А.П. Ситников дает следующее определение тренинга: «Тренинги являются синтетической антропотехникой, сочетающей в себе учебную и игровую деятельности, происходящие в условиях моделирования различных игровых ситуаций...» [15;с.82].

Он направлен на преобразование «естественно данных человеку способностей» (М.К. Мамардашвили) и формирование на их основе культурного феномена профессионального мастерства. Он выделил три основных антропотехники: научение, учение, игра. Помимо цели: развитие компетентности в общении становится личностный рост, обучение новым психологическим технологиям или отработка новых поведенческих паттернов [43;с.310].

С. И. Макшанов определяет тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы, организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека [18;с.140].

И.В. Вачков определяет групповой психологический тренинг как совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования нового самопознания и саморазвития. При этом тренинговые методы могут приниматься как в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний, так и в работе с психически здоровыми людьми, имеющими психологические и социальные проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии [25;с.99].

В самом общем виде тренинг направлен на повышения общей, когнитивной и профессиональной компетентности каждого члена тренинговой группы, в том числе на развитие навыков самопознания, саморегуляции, общения, межличностного и межгруппового взаимодействия, профессиональных умений и т. п. Понятие тренинг используется для обозначения широкого круга методик, основывающихся на самых различных теоретических подходах и принципах, при этом считается, что единой классификации тренингов не существует.

Х. Миккин рассматривает психокоррекционный тренинг как разновидность психологической помощи, которая по своим целям и задачам стоит в одном ряду с психологической консультацией, телефоном доверия, кабинетами психологической разгрузки, психопрофилактической психотерапии [15;с.84].

Н.М. Лебедева и А.И. Палей выделяют три класса тренинга по их направленности [34;с.413]:

. Субъект-субъект - социально-психологический тренинг в его различных модификациях.

. Субъект-объект - интеллектуальный тренинг, целью которого является развитие интеллектуального потенциала личности, повышение эффективности решения профессиональных и личностных проблем.

. Тренинги интраличностной направленности, к которым относятся группы личностного роста и их разновидности, в частности лабораторный тренинг, тренинг развития личности.

Появились теоретические работы, позволяющие классифицировать психологические тренинги по ряду оснований В. В. Никандров, обобщив опыт и теоретические позиции многих психологов-практиков, предлагает осуществлять группировку тренингов по следующим критериям [14;с.174]:. По ведущей цели (конечному эффекту): А. Психокоррекционный тренинг, который направлен «на изменение психической сферы человека с конечной целью совершенствования самосознания, поведения или профессиональной деятельности людей или групп». Б. Методический тренинг - направлен на подготовку профессиональных специалистов-тренеров.. По конкретным задачам - сюда относятся всё многообразие конкретной тренинговой работы, соответствующей перечисленным выше целям: 1) психотерапевтические тренинги; 2) тренинг личностного развития; 3) обучающий тренинг; 4) организационный тренинг.. По типу объекта психологического воздействия - сюда относится: 1) работа с индивидом - обычно проводится в формате психотерапевтического тренинга; 2) работа с искусственной экспериментальной группой - разновидность группового тренинга, когда члены группы изначально не связаны между собой никакой системой отношений, при этом налаживание внутренних связей происходит в процессе тренинга; 3) работа с реальной группой - как правило, это производственный коллектив, спортивная команда, семья, школьный класс и т. п. Для таких групп наиболее характерный вид тренинга - организационный, при этом основная форма отношений в группе - межличностная; 4) работа с организацией - вид комплексной психологической работы с формализованной социальной организацией, имеющей юридический статус и выступающей заказчиком определенных психологических услуг. 5) работа с учебно-тренировочной группой - представляет собой тренинговую работу в контексте образовательного процесса.. По числу участников объекта воздействия - сюда относятся: 1) аутотренинг- тренинг, в котором роли ведущего (тренера) и обучаемого (тренируемого) совмещены в одном лице; 2) индивидуальный тренинг - психологическая тренировка одного человека, при которой психологическое воздействие идёт от тренера к клиенту (пациенту); 3) групповой тренинг -тренировка нескольких человек одновременно. Объем группы может колебаться в широком пределе. По степени структурированности различают три уровня групповой работы: а) собственно групповую (2-15 человек), б) коллективную и в) массовую.. По числу ведущих (тренеров) - 1) без ведущего - форма психокоррекционной работы, осуществляемая собственными силами людей, стремящихся к определенным психологическим изменениям своей личности и поведения (группы взаимопомощи); 2) с одним ведущим - работа по определенной тренинговой программе, когда один ведущий осуществляет ее от начала до конца; 3) с несколькими ведущими; 4) с «искусственным ведущим» - работа по самосовершенствованию, осуществляемая индивидом или группой самостоятельно по инструкции или с помощью ЭВМ.. По временному режиму - 1) кратковременный, разовый (от 2 до 12 часов); 2) цикличный, многоразовый (число занятий от 2 до 20 продолжительностью от 4 до 10 часов в зависимости от типа решаемых задач); 3) долговременный («марафон») - круглосуточное психокоррекционное занятие в течение нескольких дней; 4) длительный - ведётся в течение ряда месяцев и даже лет (например, личностное развитие ребенка, консультативное сопровождение клиента, психоаналитическая терапия). По типу руководства - А. Обще стратегический подход; Б. Стиль руководства.. По техническому обеспечению - 1) безаппаратурный тренинг; 2) аппаратурный тренинг - ведется с использованием аудио и видео аппаратуры, игровых средств, ЭВМ и др.. По составу (контингенту) объекта воздействия - А. По однородности состава; Б. - По возрасту: детские и взрослые группы. В. - По полу; Г. По степени знакомства участников друг с другом; Д. - По состоянию психического здоровья; Е. - По специфике структуры группы (внутренние и внешние связи; Ж. - По роду ведущей социальной деятельности участников.

Предложенная классификация видов тренингов достаточно точно отражает их сущностную природу, а именно целенаправленность, осознанность, осуществимость и способность решать поставленные задачи психотерапевтическими средствами, т. е. их эффективность [14;с.193].

Специфические черты, позволяющие выделить тренинг среди других методов практической психологии, являются: соблюдение ряда принципов групповой работы, нацеленность на психологическую помощь участникам, наличие более или менее постоянной группы, определенная пространственная организация, акцент на взаимоотношениях между участниками группы, применение активных методов групповой работы, объективация субъективных чувств и эмоций, атмосфера раскованности и свободного общения между участниками, климат психологической безопасности.

В процессе любого тренинга выделяют 3 основных стадии: начальную, рабочую и конечную. Иногда эти стадии характеризуют как этапы «оттаивания», «изменения», «замораживания» [13;с.375].

При всем количественном и качественном разнообразии тренингов и их теоретических оснований, В. В. Никандров выделяет пять основных принципов, которые позволяют отличать тренинговый метод от других психологических методов [14;с.194].

К этим базовым принципам относятся:

) повышенная активность членов группы, включающая, в свою очередь, частные принципы - персонификации, равенства всех членов группы и исследовательский подход;

) игровой характер, использующий принцип моделирования реальных жизненных ситуаций;

) обучающая направленность, включающая принцип новизны и принцип «не навреди»;

) систематическая рефлексия, основанная на принципах обязательной обратной связи, релевантности, доверительности, конфиденциальности. При этом принцип обратной связи предусматривает определенные условия своего применения - констатирующий характер высказываний (исключающий назидательность, иронию и оценочность), их конкретность, конструктивность и актуальность;

) групповая форма проведения, которая предполагает: а) свободу принятия решения об участии в тренинге или отказе от участия на любом его этапе (принцип добровольности); б) осведомленность о целях, процедурах и ожидаемых результатах тренинга (принцип информированности); в) отбор ведущим тренером в группу тренинга людей, которым не противопоказана работа в тренинге данного вида, и последующий мониторинг состояния группы в целом и каждого из ее участников отдельно с целью предупреждения нежелательного развития событий и психотравмирующих ситуаций (принцип диагностики).

Таким образом, тренинг многофункциональный метод изменений и развития психологических особенностей человека или групп, с целью улучшения, гармонизации психологического состояния человека, обретения им жизненно важных коммуникативных знаний, умений, навыков.

социальный дезадаптация подросток тренинг

2.2 Тренинг как средство коррекции социальной дезадаптации у подростков

В настоящее время выделяют два направления разработки игровых видов деятельности со специальной ролью обучения подростков коррекции социальной дезадаптации - психотехнические игры, представляющие собой процедуры группового разучивания упражнений на развитие разнообразных психических функций и связанные с измененным состоянием сознания, а также социально - психологический ролевой тренинг.

Социально - психологический ролевой тренинг ведет свою историю от техники психодрамы Дж. Морено и представляет собой развитие сюжетной детской игры; он направлен на решение внутренних конфликтов индивида в ситуации отработки навыков выполнения тех или иных социальных функций (выработка и закрепление социокультурных норм). При этом игры становятся «...средством формирования культуры выходов из кризисов с помощью рефлексии». Пребывание в роли «начальника», «подчиненного», «заинтересованного», «равнодушного», «лидера», «звезды» заставляет участников прочувствовать и пережить своеобразие той или иной роли, выйти за рамки сложившихся личностных отношений, стереотипов [8;с.120].

Игры, включенные в тренинг, могут выступать в нескольких функциях, которые выделил В.В.Петрусинский со своими коллегами [25;с.108]:

) обучающая - развитие общеучебных умений и навыков, таких, как память, внимание, воспроизведение информации различной модальности; развитие навыков владения иностранными языками;

) развлекательная - создание благоприятной атмосферы на занятиях, превращающей обучение из скучного мероприятия в увлекательное приключение;

) коммуникативная - объединение коллективов учащихся, установление эмоциональных контактов;

) релаксационная - снятие эмоционального напряжения;

) психотехническая - формирование навыков подготовки своего физиологического состояния для более эффективной информации, перестройка психики для усвоения большего объема информации;

) профилактическая - предупреждение нежелательных форм поведения;

) развивающая - развитие различных сторон личности, черт характера, через проигрывание различных ситуаций. И другие функции.

Выполняя в воображаемой ситуации те или иные функции взрослого человека и сопоставляя их особенности с собственным реальным опытом, подросток, начинает различать внешние и внутренние стороны жизни взрослого и своей собственной жизни. Он открывает у себя наличие переживаний и начинает осмысленно ориентироваться в них, благодаря чему у него возникает новое отношение к самому себе. Эти переживания накапливаются, порождая эффекты общения, появляется своеобразная «логика чувств», неизбежно отражающаяся в логике поведения.

А.С. Прутченков называет 21 век эпохой коммуникативного «взрыва», интенсификации общения. Следовательно, нужны активные формы работы с подростками, такие, как творческие мастерские, дискуссионные клубы и социально - психологический тренинг [15;с.87].

Социально - психологический тренинг - психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это интенсивная подготовка личности к более активной и полноценной жизни. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющая снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников, происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям [20;с.203].

По сути, тренинг - это форма специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются следующие задачи:

овладение социально- педагогическими знаниями;

развитие способности познания себя и других;

повышение представлений о собственной значимости;

развитие различных способностей, навыков и умений.

Тренинг представляет собой ряд последовательных занятий с определенной группой. Специально для каждой группы ставятся задачи и подбираются упражнения. В тренинге можно использовать психологические игры на знакомство, на сплочение группы, упражнения-разминки, игры-разбивки, коммуникативные игры, традиции завершения групповой работы. К методам групповой работы относятся также дискуссия, «мозговой штурм», ролевые игры, групповые упражнения [25;с.111].

В тренинговой группе, чувствуя себя принятым и активно принимающим других, подросток пользуется доверием и не боится доверять сам, окружен вниманием и заботой, проявляет искреннюю заинтересованность к людям, помогает им и рассчитывает на их помощь. Можно активно экспериментировать различные стили общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ранее коммуникативные умения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. Задача группы - помочь участнику выразить себя своими индивидуальными средствами. Для этого важно научиться понимать и принимать себя.

У подростка, существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. Поэтому если «Я-концепция» сформировалась и выступает как активное начало, изменить ее бывает чрезвычайно сложно. Кроме того, зачастую этот процесс становится болезненным для самого подростка и вызывает массу психологических и физиологических защит. Однако, считается, это возможно осуществить посредством тренинга.

Как известно, специфика тренинга заключается в целенаправленном использовании в терапевтических целях групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Группа является моделью реальной жизни, а внутри групповые отношения - моделью тех отношений, которые каждый из участников группы строит с реальными людьми, составляющими его окружение. Возможность изменений личности подростка заключена в процессе самораскрытия на групповых занятиях: тренинг - место, где каждый может попробовать себя в новом качестве, не только не опасаясь за собственную жизнь и благополучие, но также и получая обратную связь [34;с.413].

Группа является источником многих значимых для субъекта обратных связей, она дает возможность увидеть реакцию других людей на собственные проявления и, возможно, изменить свое представление о себе, пусть не в лучшую сторону, но по направлению к большей социальной адаптации. Роль обратной связи, таким образом, заключается, прежде всего, в том, что она является главным источником знаний подростка о самом себе, а кроме того, побуждает подростка к тому процессу, который мы обозначили как самопознание. Психотерапевтическая группа - это ситуация, максимально сходная с ситуацией реальной жизни, отличающаяся от реальности лишь временем существования и внутренними законами функционирования [28;с.150].

Подросток, даже частично освободившийся от неприятия себя, легче вступает в неформальные, т.е. эмоционально открытые отношения, так как, принимая себя таким, каким его создала природа, и таким, каков он есть на данный момент времени, он перестает подозревать свое настоящее или потенциальное окружение в неприятии собственной персоны как несостоятельной или несовершенной, т.е. не имеющей права на достойное существование среди людей. Общение наполняется положительными эмоциями взамен потенциальной подозрительности, агрессии, подавленности.

Подросток начинает открывать своим партнерам по общению в такой группе то, что он обычно скрывал от других людей, но знал о себе сам. Другие участники группы дают ему обратные связи, когда говорят о том, что вызвал в них его рассказ, что они почувствовали, как они его воспринимают и т.д. существования и правилами «внутреннего распорядка».

План тренинга с подростками должен отвечает основным принципам тренинговой группы: содержать элементы обучения, формирования группового стандарта поведения, приобретения поведенческих навыков, стратегий разрешения конфликтных и индивидуально трудно преодолеваемых ситуаций.

Основное отличие в работе тренинга для подростков проявляется в намеренном подавлении групповых процессов, достигаемом авторитарным руководством тренером и отчасти - переносом на всю группу методов индивидуальной терапии без учета законов групповой динамики. Многие авторы рекомендуют подобную стратегию тренинга для подростков, поскольку именно в подростковом возрасте возникает необходимость делать выбор, порой определяющий всю судьбу человека. Задачи, которые ставятся в группах, здесь несколько иные: необходимо дать подросткам навыки межличностных отношений, удовлетворения потребностей, уверенности в себе, релаксации.

Результативность тренинга с подростками зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов.

. Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего тренер исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познавать себя, особенности своей личности.

. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в повышении уверенности в себе.

Таким образом, значение тренингов в системе образования, психотерапевтической и психокоррекционной работы неуклонно возрастает, поскольку он является наиболее удобной форма работы с подростками.

Глава 3. Анализ опытно-экспериментальной работы

.1 Констатирующий этап

Исходя из цели данной работы и необходимости дальнейшего изучения тренинг как средства коррекции социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей, мы сочли необходимым провести экспериментальное исследование.

Исследование осуществлялось в РГОУ Абазинский детский дом г. Абаза. При формировании экспериментальной выборки мы исходили из того, что генеральная совокупность рассматривается как совокупность подростков 13 - 15 лет, проживающих в неблагополучных семьях. Экспериментальная выборка составляет 30 человек, среди которых 17 мальчиков и 13 девочек, при ее моделировании использовалась стратометрическая стратегия: отобраны испытуемые с соответствующими характеристиками, указанными выше.

Для реализации цели экспериментального исследования была определена следующая задача - изучение влияние тренинга на снижение социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей.

В связи с этим было проведено экспериментальное исследование, которое состояло из трех этапов:

этап - констатирующий. На этом этапе определялся уровень социальной дезадаптации у подростков; обработка и систематизация эмпирических данных.

этап - формирующий. Организация и проведение тренинга на снижение социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей.

этап - контрольный, проводился с целью выявления эффективности проводимого на формирующем этапе тренинга; количественный и качественный анализ результатов опытно-экспериментальной работы, систематизация и обобщение полученных данных; разрабатывались методические рекомендации для социальных педагогов.

Для реализации констатирующего эксперимента использовалась методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

В процессе обследования подростков учитывались все требования к диагностической методики, а именно: количество и содержание методики соответствуют целям обследования и отражают возможность доказательства или отвержения диагностической гипотезы; методика подбиралась с учетом: возраста и психофизиологическогого состояния обследуемых, места и времени обследуемых.

Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Цель: изучение особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. (Приложение 1)

Методика проведения: Инструкция «Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того чтобы обозначить Ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по Вашему мнению, один из шести вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» - это ко мне совершенно не относится;

«2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» - не решаюсь отнести это к себе;

«4» - это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» - это на меня похоже;

«6» - это точно про меня.

Выбранный Вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания»

Обработка результатов: Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности - как высокие.

Показатели: 1-«Адаптация»; 2 - «Приятие других»; 3 - «Интернальность»; 4 - «Самовосприятие»; 5 - «Эмоциональная комфортность»; 6 - «Стремление к доминированию», 7 - «Эскапизм».

По результатам, полученным в ходе проведения опросника социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, были получены данные, которые представлены на рисунке 1. Сопоставление результатов по всем составляющим данного опросника позволило выявить показатели адаптации или дезадаптации каждого испытуемого.



Рисунок. 1. Показатель наличия социальной дезадаптации у старших подростков из неблагополучных семей на констатирующем этапе

(«Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда)

Суммируя результаты опросника, в рамках группы подростков из неблагополучных семей можно констатировать наличие двух групп: адаптированные и дезадаптированные подростки.

В группу адаптированных вошли социально адаптированные подростки, комфортно чувствующие себя. Эти учащиеся успешны в учении, общении, творчестве, самостоятельны, инициативны, социально активны. Процесс их адаптации протекает благоприятно. Их поведение не выходит за рамки социально принятых норм - 11 человек (36 %)

В группу дезадаптированных мы объединили подростков, у которых адаптация протекает с осложнениями, обнаружены отдельные признаки дезадаптации. В основном это дети неуспешные в учении или общении, а также эмоционально дезадаптированные. Это подростки тревожные, несамостоятельные, неуспешные, пассивные, потерявшие интерес к познанию и творчеству - 19 человек (64%).

Интегральный показатель «Адаптация» имеет статистически значимую прямую зависимость с такими параметрами, как: «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Интернальность», «Доминирование» и «Лживость». Т.е., с повышением адаптации подростка повышаются его показатели принятия себя, эмоционального комфорта, интернальности, способности к доминированию и лживости. И, наоборот, с понижением адаптации (т.е. повышением дезадаптации) вышеперечисленные показатели снижаются.

На основании полученных данных социально-психологической адаптации в нашей экспериментальной группе можно дать ей следующую характеристику: по интегральному показателю «Адаптация» данная группа подростков характеризуется как имеющая пониженные адаптивные способности, т.е. в данной группе в большей степени присутствуют респонденты с низкими адаптивными способностями.

Так же большинство респондентов этой группы имеют низкий интегральный показатель самопринятия, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование.

Обобщив результаты диагностики можно отметить, что адаптивные ресурсы подростка представляют собой комплексное явление, интегрирующее в себе личностные ресурсы, процессы саморегуляции и самореализации в изменяющихся условиях социальной среды. В свою очередь развитие подростка в условиях неблагополучной семьи приводит к снижению его адаптационного потенциала.

# Результаты обследования подростков послужили основанием для составления программы формирующего эксперимента, в котором были учтены уровень их социальной адаптации подростков.

3.2 Формирующий этап

Цель формирующего этапа заключалась в организации и проведении тренинговых занятий для подростков по коррекции социальной дезадаптации.

## В качестве теоретического обоснования коррекционно-развивающей работы по социальной адаптации подростков из неблагополучных семей мы исходил из основных положений гуманистической психологии о том, что для нормального развития личности необходимо удовлетворение не только биологических, но и социальных, духовных потребностей ребенка.

## Жизнь подростка в условиях неблагополучной семьи приводит к недостаточному удовлетворению ряда важнейших потребностей подростка, обеспечивающих фундамент для нормального, полноценного социального развития ребенка. Депривация этих потребностей ведет к появлению ряда (комплекса) негативных личностных образований, которые закрепляются и делают невозможным успешное вхождение их в самостоятельную жизнь. Реализация коррекционно-развивающих функций работы по социальной адаптации подростков данной категории позволит активно влиять на развитие личности и подготовить их к успешной жизни в открытом современном социуме.

Одним из возможных способов практической реализации коррекционно-развивающей направленности работы по социальной адаптации являются специально организованные тренинговые занятия с подростками.

Для повышения адаптивных возможностей подростка чаще всего предлагают развивать его коммуникативные навыки. Предлагаемая коррекционно-развивающая работа нацелена на развитие социального интеллекта подростков.

Тренинговые занятия проводились совместно с социальным педагогом и психологом детского дома. В тренинге участвовали 30 подростков в возрасте от 13 до 15 лет, в связи с этим подростков делили по подгруппам: 1 подгруппа от 13-14 лет и вторая подгруппа 15 лет. Количество подростков, принимающих участие в тренинговых занятиях - 10-12 человек.

Цель тренинговых занятий по социальной адаптации: развитие адаптивных возможностей подростка.

#### Задачи:

1. Развитие каждого из аспектов социального интеллекта.

2. Предоставление подросткам возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков.

. Обучение подростков некоторым приёмам общения и расширения ролевого репертуара.

Для решения поставленных задач выбраны следующие средства:

1. Групповая деятельность - социально-психологический тренинг.

2. Индивидуально-коррекционная работа с подростками.

#### Режим работы:

§ тренинг - семь занятий 2 раза в неделю по 60 минут;

§ индивидуально-коррекционная работа - обязательна по результатам диагностики; далее - по запросу.

При проведении индивидуальных тренинговых занятий использовались следующие методы и приемы: психогимнастика, рисование, психодрама, игра (ситуационно-ролевая, имитационные, ситуационно-ролевые и т.д.).

Использование перечисленных техник и методов предоставляла возможность прекращения нежелательного поведения путём предоставления лучших вариантов поведения; изменения эмоционального состояния или реакции человека в данной ситуации; переоценивание причиняющих беспокойство воспоминаний в свете накопленного к настоящему моменту опыта.

В социально-психологическом тренинге особую значимость имеют упражнения, основанные на механизмах идентификации и проекции. В техниках, использующих эти механизмы, сообщение, направленное на изменение (коррекцию) проходит, не вызывая сопротивления, поскольку человека не просят что-либо сделать и не критикуют ни его мнений, ни его поведения.

Завершался тренинг работой с метафорой изменения. Метафора одновременно используется в качестве средства активизации ресурсных механизмов возраста и в качестве диагностического средства, которое позволяет определить возможные направления последующей индивидуальной коррекции (приложение 2).

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).

. Основная часть (рабочая).

. Завершение (рефлексия).

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе. Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Мы использовали разные тренинговые методы психокоррекции, а именно: психогимнастика, рисование, психодрама, игра. На каждом тренинговом занятии побуждали подростков к самовыражению и эффективному взаимодействию с другими участниками.

Таблица 1.

Комплект тренинговых занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель занятия | Методы, используемые на занятии |
| 1 занятие | Создание благоприятных условий для работы группы; принятие правил работы; определение индивидуальных кооперативных стилей отдельных участников; начальное освоение способов самораскрытия и активного стиля общения. | ролевая гимнастика; ситуационно-ролевая игра |
| 2 занятие | Способствовать углублению процессов самораскрытия, развитию умений самоанализа; совершенствовать коммуникативные навыки. | имитационные игры; деструктивные игры в общении; рисование |
| 3 занятие | Способствовать развитию умений видеть, чувствовать, адекватно воспринимать др. людей, ситуации, возникающие в процессе общения; формировать внимательное отношение друг к другу, к другим людям; возможная коррекция восприятия участниками др. людей; развитие внеязыковых средств общения. | деструктивные игры в общении; психологический этюд; психодрама; имитационные игры |
| 4 занятие | Продемонстрировать разное видение участниками одного и того же человека, одной и той же ситуации; выявить индивидуальные особенности общения; формировать эффективные способы общения. | ролевая гимнастика; психодрама; ситуационно-ролевые игры, рисование |
| 5 занятие | Приобретение опыта взаимодействия с группой при выполнении новых задач; поиск новых форм взаимодействия в контактах с окружающими, способов реагирования в сложных ситуациях. | дискуссия; организационно-деятельностные и ролевые игры. |
| 6 занятие | Закрепление полученных навыков и умений самоанализа и самокоррекции в сфере общения; осознание качественных изменений, обеспечивающих человеку ориентацию в социальной деятельности. | психологический этюд; имитационные игры, работа с метафорой. |
| 7 занятие | Формирование чувства собственной значимости и активизация ресурсных механизмов возраста | рисование; работа с метафорой; игровые методы |

Главным результатом коррекционно-развивающей работе является то, что педагоги, работающие с подростками, отмечают положительные изменения в поведении ребят, в их готовности к проявлению доброжелательности и готовности к сотрудничеству.

3.3 Контрольный этап

Контрольный этап эксперимента выявил эффективность использования тренинга как средства коррекции социальной дезадаптации подростков из неблагополучных семей, при соответствующем педагогическом руководстве, в процессе социальной адаптации подростков. В результате эксперимента в позитивную сторону изменилось процентное соотношение учащихся в названных выше группах.

Данные обследования по методике диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймонда) представлены в рисунке 2,3. Результаты методики на констатирующем этапе и контрольном этапе эксперимента мы занесли в сводную таблицу в приложении 3.



Рисунок 2. Показатель наличия социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей на контрольном этапе («Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда )

На контрольном этапе были выявлены следующие показатели: адаптированные подростки - 68 % (20 человек) они набрали высокие показатели по шкалам адаптивность, принятие себя и внутренний контроль.

Также 32 % (10 дезадаптированных подростков), у которых показатели были ниже нормы (дезадаптивность; непринятие себя; непринятие других; эмоциональный дискомфорт и внешний контроль).

На основании чего можно сделать вывод, что повышенный уровень непринятие себя, эмоциональный дискомфорт мешает адаптационным процессам, показатель дезадаптации соответственно повышается.

Сравнивая данные первой диагностики на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы, мы построили диаграмму (рис. 3).



Рисунок. 3. Показатель наличия социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей на констатирующем и контрольном этапах («Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда)

Из сравнительных данных можно увидеть, что 9 человек (32%) вошли в группу адаптированных подростков, и данная группа составила 68% (20 человек).

Десять подростков (32%) остались на той же группе дезадаптированных, что и на констатирующем этапе, но, несмотря на данный факт, у испытуемых улучшились показатели: самопринятия, принятие других, эмоциональный комфорт.

На основании полученных данных социально-психологической адаптации в нашей группе можно дать ей следующую характеристику: по интегральному показателю «Адаптация» группа характеризуется как имеющая повышенные адаптивные способности, т.е. в данной группе в большей степени присутствуют подростки с высокими и нормальными адаптивными способностями. Так же большинство подростков имеют высокий интегральный показатель самопринятия, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование.

Эффективность психической адаптации впрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. С адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего - с её нарушениями можно сделать вывод, что большинство подростков данной группы достаточно устоявшаяся, сплоченная.

Результаты эксперимента показали динамику повышения уровня адаптированности подростков, используя тренинг как средство коррекции социальной дезадаптации у подростков из неблагополучных семей.

Таким образом, проведенная работа позволила нам подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что тренинг будет положительно влиять на снижение социальной дезадаптации.

# Заключение

Адаптация личности подростка в обществе постоянных перемен затруднена, человек не успевает за стремительным ходом событий. Расширяется сфера дезадаптации. Подростковый период считается очень важным периодом в психосоциальном развитии человека. Уже не ребенок, но еще и не взрослый, подросток сталкивается с различными социальными требованиями и новыми ролями, что и составляет существо задачи, которая предъявляется человеку в этом возрастном периоде.

Адаптивные ресурсы подростка представляют собой комплексное явление, интегрирующее в себе личностные ресурсы, процессы саморегуляции и самореализации в изменяющихся условиях социальной среды. В свою очередь развитие подростка в условиях неблагополучной семьи приводит к снижению его адаптационного потенциала.

Модель развития адаптивных ресурсов подростков из неблагополучных семей основывается на взаимодействии внешней и внутренней составляющих жизнедеятельности подростка и включает следующие элементы: - психологический компонент адаптационного процесса, соответствующий мотивационному критерию развития адаптивных ресурсов; - психофизиологический компонент адаптационного процесса, соответствующий эмоциональному критерию развития адаптивных ресурсов; - социально-педагогический компонент адаптационного процесса, соответствующий когнитивно-ценностному критерию развития адаптивных ресурсов; - область межличностного взаимодействия, соответствующая коммуникативно-поведенческому критерию развития адаптивных ресурсов

Тренинг многофункциональный метод изменений и развития психологических особенностей человека или групп, с целью улучшения, гармонизации психологического состояния человека, обретения им жизненно важных коммуникативных знаний, умений, навыков.

Социально - психологический тренинг - психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это интенсивная подготовка подростка к более активной и полноценной жизни. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития подростка, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющая снимать стереотипы и решать личностные проблемы подростков, происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Значение тренингов в психотерапевтической и психокоррекционной работы неуклонно возрастает, поскольку он является наиболее удобной форма работы с подростками.

Итоги опытно-экспериментальной работы подтверждают эффективность процесса социальной адаптации младших школьников посредством тренинга. В результате выявлена взаимосвязь между интегральными показателями социально-психологической адаптации (адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование, лживость) и показателями семейного благополучия и отношений к родителям.

Установлено: при неблагополучии в семье такие показатели как дезадаптивность, неприятие себя, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость также повышаются, а с понижением неблагополучия в семье - понижаются.

Таким образом, теоретическая разработка изучаемой проблемы и опытно-экспериментальная работа подтвердили выдвинутую гипотезу.

# Библиографический список

# 1. Абрамова, Г.С. Практикум по возрастной психологии Текст. / Г.С. Абрамова. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. - 320 с.

# 2. Александровский, Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) Текст. / Ю.А. Александровский. - М., 1976. - 272 с.

# . Алмазов, Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних Текст. / Б.Н. Алмазов. - Свердловск, 1986.-152 с.

# . Асеев, В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации Текст. / В.Г. Асеев // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. - Иркутск, 1986. - 98с.

# . Атаниязова, Т.В. Педагогические условия профилактики социальной дезадаптации подростков из неблагополучных семей: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук Текст. / Т.В. Атаниязова. - М., 2001. - 26 с.

# . Беличева, С.А Социально-психологические основы предупреждения десоциализации несовершеннолетних. Автореф. докт. дисс. - М.,1989.- 31с.

# . Беличева, С.А. Социально-педагогические методы оценки социального развития дезадаптированных подростков. // Вестн. психосоциал. и коррекционо-реабилитац. работы. - 1995 г. №1. - С.3

# . Божович, Л. И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности Текст. / Л. И. Божович / Под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. -209 с.

# . Воложин, А.И. Адаптация и компенсация - универсальный биологический механизм приспособления Текст. / А.И. Воложин, Ю.К. Субботин. - М . , 1987. - 176 с.

# . Выготский, Л.С. Педология подростка: проблема возраста Текст. / Л.С. Выготский // Собрание сочинений в 6 томах. - Т. 3, Т. 4. - М., 1984.- 370с.

# . Габай, Т.В. Педагогическая психология: Учебное пособие для студентов вузов Текст. / Т.В. Габай. - М.: Академия, 2003. - 240 с.

# . Гордон, Л.А. Социальная адаптация в современных условиях Текст. / Л.А. Гордон // Социологические исследования. - 1994. - № 8. С. 3-16.

# . Грановская, Р. М. Элементы практической психологии Текст. / Р. М. Грановская. - СПб.: Речь, 2003. - 655 с.

# . Гузяева, Н.В. Психологические средства коррекции дезадаптации личности: Дисс... канд. психол. наук Текст. / Н.В. Гузяева. - Томск, 1999. -208 с.

# . Гурко, Т.А. Особенности развития личности подростков в различных типах семей Текст. Т.А. Гурко // Социс. - 1996. - №3.С . 81-90

# . Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков Текст. / Под ред. А. Беличевой. - М., 1999. - 184 с.

# . Завьялова, Е.К. Психологические механизмы социальной адаптации человека Текст. / Е.К. Завьялова // Вестник Балтийской педагогической академии. - СПб. 2001, вып.40.С. 55-60.

# . Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учебник для студентов вузов Текст. / И.А. Зимняя. - М.: Логос, 2004. - 383 с.

# . Иванушкина, Т.И. Педагогические аспекты социальной адаптации детей и подростков в школе: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук Текст. / Т.И. Иванушкина. - М., 2000. - 22 с.

# . Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: Для студентов высш. и сред. пед. учебн. заведений. - М.: Издательский центр «Академия». 2000. - 314с.

# . Кон, И.С. Психология ранней юности Текст. / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. -255 с.

# . Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков. // Вопр. психологии. - 1997.-№3 С.-69-78

# . Корнилова, Т.В. Факторы социального и психологического неблагополучия подростков Текст. / Т.В. Корнилова, Д. Смирнов, Е.Л. Григоренко // Вопросы психологии. - 2001. - №1. - 107-122.

# . Коробейников, И.А. Нарушения развития и социальная адаптация Текст. / И.А. Коробейников. - М., 2002. - 192 с.

# . Кривцова, В. Тренинг «навыки конструктивного взаимодействия с подростками» Текст. / В. Кривцова. - 4-е изд., исп. и доп. - М.: Генезис, 2004-128 с.

# . Кряжева,И.К. Социально-психологические факторы адаптированности: Дисс. ... канд. психол. наук Текст. / И.К. Кряжева. - М., 1980.-200 с.

# . Куканова Е.В. Предупреждение «синдрома дезаптации» // Школьные технологии. - 2008. №5. С.17-20

# . Лидере, А.Г. Психологический тренинг с подростками Текст. / А.Г. Лидере. - М.: Академия, 2003. - 256 с.

29. Лидерс, А.Г. Психологические игры с подростками Текст. / А.Г. Лидерс. /Ж-л практического психолога, 1996, №5,№4.

# 30. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков Текст / А.Е. Личко. - Л., 1983. - 228 с.

# 31. Макушина, О.П. Психологическая зависимость подростков от родителей: Автореф. дисс. ... канд. псих, наук Текст. / О.П. Макушина. - М., 2001.-21с.

# . Милославова, И.А. Понятие и структура социальной адаптации Текст. Автореферат дисс. ... кандидата филос. наук / И.А. Милослалова. - Л., 1974. - 24 с.

# . Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) Текст. / А.А. Налчаджян. - Ереван: Изд-во АН АССР, 1988. - 263 с.

# . Пережогин, Л. О. Тренинговая профилактика синдрома зависимости у детей и подростков. // Материалы XI международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». 27-28 января 2003 г., Москва. М.: РУДН, 2005. - 678 с. С. 412-413.

# . Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив Текст. / А.В. Петровский. - М.,1982.- 372с.

# . Плоткин, М.М. Социально-педагогическая помощь детям из неблагополучных семей Текст. / М.М. Плоткин // Педагогика. -2000. - №1. -С.47-51.

37. Прутченков, А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...» Метод. разработки соц.-психологического. Текст. / А.С. Прученков - М. Новая школа, 1996. - 96с.

# 38. Реан, А.А. Психология адаптации личности: анализ, теория, практика Текст. / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. - 479 с.

# 39. Ремшмидт, X. Подростковый и юношеский возраст Текст. / X. Ремшмидт // Проблемы становления личности. - М.: Мир, 1994.- 217с.

# . Рубинштейн, Л. Основы общей психологии Текст. / Л. Рубиштейн. - СПб.: ЗАО «Издательство «Питер», 1999. - 720 с.

41. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности. Текст. /Под ред. И.В.Дубровиной. - М., 1997. - 141с.

# 42. Синягина, Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений Текст. / Н.Ю. Синягина. - М.: ВЛАДОС, 2001.-96 с.

# 43. Современный психологический словарь Текст. / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. - Рекомендовано советом по психологии УМО в качестве учебного пособия для студентов ВУЗов. - СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007. - 490с.

# . Туманова, Е.Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: Дисс. ... канд. псих, наук Текст. / Е.Н. Туманова. -СПб., 2001.-188 с.

# . Фельдштейн, Д.И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте Текст. / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. - 1988 , № 6. С. 45-50

# . Филонов, Л. Техника установления контакта с дезадаптированными подростками в процессе их реабилитации // Вопросы психологии. 2005. №2. С. 112 - 127.

# . Целуйко, В.М. Психология неблагополучной семьи Текст. / В.М. Целуйко. - М.: ВЛАДОС, 2003.- 390с.

# . Шаронов, А.В. Молодежь и общество: Проблемы социальной адаптации в современном мире. // Вестн. психосоциал. и коррекционно-реабилитац. работы. - 2006. -№1. С. 47.

Приложение 1

Вопросы «Опросник социально-психологической адаптации»

К. Роджерса и Р. Даймонда

Вопросы:

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-либо в разговор.

2. Нет желания раскрываться перед другими.

. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.

. Предъявляет к себе высокие требования.

. Часто ругает себя за сделанное.

. Часто чувствует себя униженным.

. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.

. Свои обещания выполняет всегда.

. Теплые, бодрые отношения с окружающими.

. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.

. В своих неудачах винит себя.

. Человек ответственный; на него можно положиться.

. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, что все усилия напрасны.

. На многое смотрит глазами сверстников.

. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.

. Собственных убеждений и правил не хватает.

. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.

. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.

. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.

. Люди, как правило, ему нравятся.

. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.

. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

. С окружающими обычно ладит.

. Всего труднее бороться с самим собой.

. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.

. В душе - оптимист, верит в будущее.

. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого не заслуживают.

. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.

. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

. Человек с привлекательной внешностью.

. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.

. Приняв решение, следует ему.

. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других.

. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

. Всем доволен.

. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

. Уравновешен, спокоен.

. Разозлившись, нередко выходит из себя.

. Часто чувствует себя обиженным.

. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий.

. Бывает, что сплетничает.

. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

. Довольно трудно быть самим собой.

. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.

. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом - не от мира сего.

. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.

. Старается не думать о своих проблемах.

. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.

. Человек стеснительный, легко тушуется.

. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.

. В душе чувствует превосходство над другими.

. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.

. Боится того, что думают о нем другие.

. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале; в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

. Человек, у которого в настоящее время многое достойно презрения.

. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

. Себя просто недостаточно ценит.

. По натуре вожак и умеет влиять на других.

. Относится к себе в целом хорошо.

. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.

. Не любит, когда с кем-либо портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.

. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.

. Доволен собой.

. Невезучий.

. Человек приятный, располагающий к себе.

. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.

. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится.

. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

. Умеет упорно работать.

. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отноше¬ние к окружающему миру.

. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

. Всегда говорит только правду.

. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

. Чувствует неуверенность в себе.

. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

. Человек толковый, любит размышлять.

. Иной раз любит прихвастнуть.

. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-либо помощь.

. Никогда не оправдывается.

. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.

. Выделяется среди других.

. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

. В себе все ясно, хорошо понимает.

. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

Ключи:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Показатели | Номера высказываний | Нормы |
| 1 | А В | Адаптивность Дезадаптивность | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170) 68-136 (68-170) 68-136 |
| 2 | А В | Лживость- + | 34, 45, 48, 81, 89 8, 82, 92, 101 | (18-45) 18-36 |
| 3 | А В | Приятие себя Неприятие себя | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 | (22-52) 22-42 (14-35) 14-28 |
| 4 | А В | Приятие других Неприятие других | 9, 14, 22, 26, 53, 97 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 | (12-30) 12-24 (14-35) 14-28 |
| 5 | А В | Эмоциональный комфорт Эмоциональный дискомфорт | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 | (14-35) 14-28 (14-35) 14-28 |
| 6 | А В | Внутренний контроль Внешний контроль | 4,5, 11, 12, 13, 19,27,37,51,63, 68, 79, 91, 98 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 | (26-65) 26-52 (18-45) 18-36 |
| 7 | А В | Доминирование Ведомость | 58, 61, 66 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (6-15) 6-12 (12-30) 12-24 |
| 8 |  | Эскапизм (уход от проблем) | 17, 18, 54, 64, 86 | (10-25) 10-20 |

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых - без скобок.

Приложение 2

# ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С ПОДРОСТКАМИ

#### ЗАНЯТИЕ №1

#### Цели:

§ создание благоприятных условий для работы группы;

§ принятие правил работы;

§ определение индивидуальных кооперативных стилей отдельных участников;

§ начальное освоение способов самораскрытия и активного стиля общения.

Приветствие. Знакомство (проверить, как запомнили друг друга, включив перемену мест).

Ход занятия. Принятие правил работы в группе.

Ожидания, связанные с работой в группе

. Разминка

Изобразить, как ходит:

§ глубокий старик;

§ младенец, только начавший ходить;

§ солдат;

§ пьяный;

§ влюблённый, ожидающий свидания;

§ робот;

§ горилла и т.п.

. Игра «Встаньте в круг».

Участники собираются вокруг ведущего. По команде они начинают передвигаться с закрытыми глазами в любом направлении, при этом необходимо жужжать, как пчелы (чтобы предотвратить разговоры). Через некоторое время ведущий подает сигнал хлопком в ладоши. Участники должны мгновенно замолкнуть и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. После этого ведущий хлопает в ладоши дважды. Участники, не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, пытаются выстроиться в круг. В игре используется несколько попыток.

Обсуждение: как себя чувствовали во время игры; что помогало, что мешало выстроиться в круг.

. Игра «Меняются местами те, кто...» Ведущий встает в круг, убирает один из стульев. Он говорит: «Пусть поменяются местами те кто…» и называет признак, объединяющий большинство участников. Во время перемещения участников ведущий старается занять чей-нибудь стул. Упражнение следует закончить до того, как у участников пропадет интерес к нему.

. Упражнение «Мои добрые дела». Сделать комплимент сидящему рядом.

Рефлесия. Обратная связь: анкетирование «Откровенно говоря...»

Дата занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренинговое имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

§ Во время занятий я понял, что...

§ Самым полезным для меня было...

§ Я был бы более откровенным, если...

§ Мне не понравилось...

§ Больше всего мне понравилось, как работал (а)...

§ 6) На следующем занятии я хотел бы...

Вопросы анкеты могут варьироваться, но проводить анкетирование важно в конце каждого занятия.

Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

#### ЗАНЯТИЕ №2

#### Цели:

§ способствовать углублению процессов самораскрытия, развитию умений самоанализа;

§ совершенствовать коммуникативные навыки.

Приветствие «Я рад тебя видеть».

Ход занятия

§ а) Анализ анкет «Откровенно говоря...»

§ б) Напоминание о правилах работы в группе, необходимые уточнения.

1. Упражнения на представление чувства собственного достоинства

Участники перебрасываются мячиком и объясняют..

а) «Ругать - это значит...» б) «Если человека ругают, то он...»

«Скульптор» изображает скульптуру человека, которого ругают.

#### Обратная связь:

§ какие чувства испытывает человек, находящийся в роли скульптуры;

§ какую позу принял бы, если бы сам был своим «скульптором».

II.

§ а) «Хвалить» - это значит...»

§ б) «Если человека хвалят, то он...»

«Скульптор» изображает скульптуру человека, которого хвалят.

Обратная связь - аналогично I.

2. Упражнение «Походки»

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается три-четыре попытки, в них нужно выражать разное состояние. Участники идут поочередно. Задача - угадать состояние. В качестве примера и разминки можно попросить всех продемонстрировать такие варианты походки, как: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная.

. Упражнение «Рисунок по точкам»

Участники получаю по чистому листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более или менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого - на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение. Затем проводится публичная презентация получившихся работ - каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.

Обсуждение. Какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации? Какой рисунок был самым интересным и почему? Когда в жизни возникают ситуации, в которых нужно публично представить результаты своей работы? Какие качества в себе надо развивать, чтобы уверенно вести себя в подобных обстоятельствах?

. Физические упражнения - ведущие по очереди: снятие напряжения и усталости.

Рефлексия: Откровенно говоря...

Подведение итогов.

Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

ЗАНЯТИЕ №3

#### Цели:

§ способствовать развитию умений видеть, чувствовать, адекватно воспринимать др. людей, ситуации, возникающие в процессе общения;

§ формировать внимательное отношение друг к другу, к другим людям;

§ возможная коррекция восприятия участниками др. людей;

§ развитие внеязыковых средств общения.

Приветствие «Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру : «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Ход занятия: Анализ анкет. Необходимые комментарии.

.Разминка «Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» - все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны».

. Психологический этюд «Замочная скважина».

Представить, что у двери стоит человек и подглядывает через замочную скважину в комнату (не кабинет).

§ а) впечатления от поступка этого человека;

§ б) в комнате находится «Я». Свои чувства к этому человеку, действия.

. Упражнение «Мимика и жесты»

Невербально выразить два противоположных состояния:

§ гнев и спокойствие;

§ усталость, бодрость;

§ разочарование, восхищение;

§ обида, прощение;

§ печаль, радость;

§ волнение, безмятежность;

§ досада, удовлетворённость;

§ сомнение, уверенность.

. Конструирование образов. Психодрама.

1. Конструирование образов подростка и его друга.

2. Ролевое проигрывание созданного сюжета.

Материал: фольга, вата. (Необходимо знание ведущим техники конструирования образов)

Рефлексия. Откровенно говоря...

Подведение итогов.

Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу»

#### ЗАНЯТИЕ №4

#### Цели:

§ продемонстрировать разное видение участниками одного и того же человека, одной и той же ситуации;

§ выявить индивидуальные особенности общения;

§ формировать эффективные способы общения.

Приветствие. Каждый участник (по-очереди) - в центре круга. Остановить приближающегося участника, приветствовать друг друга.

Ход занятия. Анализ анкет. Необходимые комментарии.

. Разминка. «Прогноз погоды»

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

. Упражнение «Оправдай позу»

Участники двигаются по комнате. По хлопку все замирают в какой-то позе (как в детской игре «Море волнуется»).

Затем каждый по очереди, «оживая», должен оправдать свою позу, т.е. выполнить действие, объясняющее положение его тела.

. Ролевая гимнастика

Продекламировать «У лукоморья...»

. Конструирование образов. Психодрама.

Конструирование образов подростка и значимого взрослого, с которым не всегда гармонично складываются отношения.

Ролевое проигрывание созданного сюжета.

. Упражнение «Походки»

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается три-четыре попытки, в них нужно выражать разное состояние. Участники идут поочередно. Задача - угадать состояние. В качестве примера и разминки можно попросить всех продемонстрировать такие варианты походки, как: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная.

Рефлексия. Откровенно говоря...

Подведение итогов.

Ритуал прощания. «Подарок» Участники встают в круг

Инструкция: Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

#### ЗАНЯТИЕ №5

#### Цели:

§ приобретение опыта взаимодействия с группой при выполнении новых задач;

§ поиск новых форм взаимодействия в контактах с окружающими, способов реагирования в сложных ситуациях.

Приветствие: «Мне приятно с тобой общаться, потому что...»

Ход занятия. Анализ анкет «Откровенно говоря». Необходимые комментарии.

.Дискуссия. Группа делится на две подгруппы, каждая из которых по очереди исполняют роль участников дискуссии и наблюдателей.

Дискуссионные вопросы:

§ Куда поехать летом на каникулы?

§ Где лучше жить: в квартире многоэтажного дома или в частном доме?

Обсуждение: что помогает и что мешает придти к общему решению?

При анализе первые высказываются наблюдатели, потом - участники.

. Упражнение «Оптимальные варианты»

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Им предоставляются конфликтные ситуации: 1) Ты купил плеер, принес домой, а он не работает. Попросил заменить в магазине, а там сказали, что менять не будут; 2) Ты стоишь в очереди, и вдруг какие-то парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно; 3) Ты договорился с друзьями идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!»; 4) Ты купил в магазине полкило колбасы, принес домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы купили это в другом месте». Задача участников - продумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т.е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой ситуации.

. Упражнение «Установить контакт с группой»:

§ а) грубияны;

§ б) самоуверенные, считающие себя «избранными».
 дать возможность попытаться найти общие точки для развития диалога в сложных ситуациях.

. Упражнение «Купе поезда»

Участники делятся на группы по четыре человека. Им предлагается ситуация: «Вы оказались в одном купе поезда. Никто не знаком друг с другом. Необходимо познакомиться и завязать разговор». Участники заранее не продумывают диалог, а лишь оговаривают, в каком направлении они едут. Каждая группа по очереди проигрывает свой этюд, после чего проводится совместное обсуждение. Вначале сами участники анализируют свои действия: легко ли было устанавливать контакт, с кем из участников легче, с кем труднее, что этому способствовало, кто был наиболее активным, открытым, кто шел на контакт и почему и т.д. Затем анализ проводят наблюдатели, высказывая свое мнение, делая замечания.

Рефлексия. Откровенно говоря...

Подведение итогов.

Ритуал прощания. «Подарок»

#### ЗАНЯТИЕ №6.

#### Цели:

§ закрепление полученных навыков и умений самоанализа и самокоррекции в сфере общения;

§ осознание качественных изменений, обеспечивающих человеку ориентацию в социальной деятельности.

Приветствие. «Импульс» Группа встает в круг и держится за руки. Ведущий «запускает импульс»: сжимает руку соседа справа, то передает пожатие дальше. Темп ускоряется, ведущий может подать сигнал в обе стороны.

Ход занятия. Обсуждение анкет. Необходимые комментарии.

. Психологический этюд «Сядьте так, как …»

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации: школьник, получивший двойку за контрольную; бизнесмен, подписавший контракт с прибылью 10 тысяч долларов; фигурист, упавший в финальном выступлении и оставшийся без медали; футболист, забивший в матче решающий гол; котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать. Передайте состояние: вам очень грустно, скучно, холодно, жарко, вы устали, болит зуб. Сядьте как сидит: экзаменатор на экзамене, ученик, не выучивший урок, девушка в короткой юбке, поп-звезда, дающая интервью. Встаньте так: чтобы привлечь к себе внимание, чтобы вас не заметили, ожидая кого-то, волнуясь и т.д.

. Упражнение «Свободное движение»

Участники находятся в кругу. Им предлагается выполнять различные действия, добиваясь точности и легкости движений. 1) по команде все должны встать и поменяться с соседом местами. Задание должно выполняться легко и свободно. Никто не толкает друг друга. 2) встретившись с кем-то глазами и поняв друг друга, участники должны встать и поменяться местами. Следующая пара может начать движение только тогда, когда предыдущая пара заняла свои места. 3) теперь меняются вместе со стульями. 4) участники выполняют ряд действий, например: встать, подойти к двери, открыть и закрыть ее, сесть на место.

. Психологический этюд: «Как я справляюсь со своими проблемами» (пантомимическая метафора).

. Упражнение «Не смеяться»

Участники коллективно совершают действия, вызывающие незамедлительный смех, например: 1) по хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в две-три секунды. Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход». 2) ведущий задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать на них словом «колбаска». 3) участники сидят в кругу. Каждый из них щекочет локоть правого соседа. 4) участники по очереди рассказывают анекдоты, смешные фразы. Задача - выполнять подобные действия, сохраняя серьезное выражение лица. Не смеяться. Кто улыбнется или засмеется - выбывает до окончания раунда. Но можно смешить остальных. Побеждают те. Кто остался в игре дольше всех.

Обсуждение. Какие способы вы использовали, чтобы не смеяться? Приведите примеры жизненных ситуаций, когда необходимо контролировать свой смех.

Рефлексия. Откровенно говоря...

Подведение итогов.

Ритуал прощания. «Спасибо за приятное занятие»

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

#### ЗАНЯТИЕ №7.

#### Цели:

§ формирование чувства собственной значимости;

§ активизация ресурсных механизмов возраста.

Приветствие. «Имя» - Участники становятся в круг, называют свое имя и качество, которое начинается на первую букву имени, и бросают мяч любому из участников. После того как каждый участник представился, участники перебрасывают мяч, называя имя адресата. Затем игра усложняется: вводится второй и третий мяч.

Ход занятия. Обсуждение анкет. Необходимые комментарии.

. «Волшебная рука» Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение: Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

.Работа с метафорой Ж. Туре «История желудя» (журнал «Психологическая наука и образование»): прослушивание метафоры, изложение.

. Упражнение «Волшебная лавка» Инструкция: - Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это - старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я - продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

. Упражнение «Чемодан в дорогу» Группа садится по кругу.

Инструкция: Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

Рефлесия. Откровенно говоря... Оценка участниками по 10-бальной шкале своей удовлетворенности итогами тренинга.

Ритуал прощания. «Спасибо за приятное занятие»

Приложение 3

Таблица 1.

#### Показатели социальной дезадаптации подростков из неблагополучных семей на констатирующем и контрольномэтапах эксперимента («Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код подростка | Констатирующий этап | Контрольный этап |
|  | Адаптированность | Дезадаптированность | Адаптированность | Дезадаптированность |
|  | + |  | + |  |
|  |  | + | + |  |
|  | + |  | + |  |
|  |  | + |  | + |
|  |  | + | + |  |
|  |  | + | + |  |
|  |  | + |  | + |
|  | + |  | + |  |
|  |  | + |  | + |
|  | + |  | + |  |
|  | + |  | + |  |
|  | + |  | + |  |
|  |  | + |  | + |
|  |  | + | + |  |
|  |  | + |  | + |
|  |  | + |  | + |
|  |  | + |  | + |
|  | + |  | + |  |
|  |  | + |  | + |
|  |  | + | + |  |
|  |  | + |  | + |
|  |  | + |  | + |
|  | + |  | + |  |
|  | + |  | + |  |
|  |  | + | + |  |
|  |  | + | + |  |
|  |  | + | + |  |
|  |  | + | + |  |
|  |  | + | + |  |
|  | + |  | + |  |

Таблица 2.

ОПИСАТЕЛЬНЫЕ СТАТИСТИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗНАЧЕНИЙ СПА

(среднее значение)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Эмпирическое | Норма | Норма по ключу |
| 1 | Адаптивность | 137,7 | 119,0 | 68-170 |
| 2 | Дезадаптивность | 85,5 | 119,0 | 68-170 |
| 3 | Лживость | 33,8 | 31,5 | 18-45 |
| 4 | Принятие себя | 47,3 | 37,0 | 22-52 |
| 5 | Непринятие себя | 14,2 | 24,5 | 14-35 |
| 6 | Принятие других | 24,8 | 21,0 | 12-30 |
| 7 | Непринятие других | 16,4 | 24,5 | 14-35 |
| 8. | Эмоциональный комфорт | 25,4 | 24,5 | 14-35 |
| 9 | Эмоциональный дискомфорт | 17,6 | 24,5 | 14-28 |
| 10 | Внутренний контроль (интернальность) | 51,8 | 45,5 | 26-65 |
| 11 | Внешний контроль (экстернальность) | 20,75 | 36,0 | 18-45 |
| 12 | Доминирование | 9,8 | 11,0 | 6-15 |
| 13 | Ведомость | 19,53 | 21,0 | 12-30 |
| 14 | Эскапизм | 16,4 | 17,5 | 10-25 |