

Муниципальное бюджетное учреждение города Челябинска
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Аистёнок»
Россия, 454006, г. Челябинск, ул. Нагорная, д. 18, тел. 264-48-22
e-mail: detsdom2@yandex.ru
www.aistyata.ru

Программа «Смысл жизни – жить»

Разработала:
Психолог отделения профилактики
социального сиротства
Бондаренко Т.В.

Программа «Смысл жизни – жить»

Цель программы: Предотвращение повторных попыток суицида у несовершеннолетних из семей, состоящих на социальном сопровождении.

Задачи программы:

Диагностика эмоционального состояния несовершеннолетних;

Психологическая работа с родителями по здоровому реагированию на совершенную попытку суицида их детьми;

Коррекция семейных взаимоотношений;

Обучение подростков навыкам анализа чувств и преодоления стрессовых ситуаций;

Развитие способностей членов семьи самостоятельно контролировать внутрисемейный эмоциональный климат.

Новизна: Данная программа направлена на работу с несовершеннолетними, уже совершившими попытку суицида, а не профилактикой суицидального поведения. Также работа по программе идет параллельно с родителями и ребенком. Оценка и диагностика суицидальной попытки происходит со стороны социального благополучия семьи.

Форма: индивидуально с каждой семьей в форме социальных патронажей, бесед, опросников, проективных методик и тестов, тренинговых упражнений.

Целевая группа: Родители и дети, которые совершили попытку суицида.

Возраст несовершеннолетних: от 12 до 17 лет.

Ожидаемый результат:

Несовершеннолетние смогут преодолевать проблемные ситуации в их жизни, без желания совершения повторной попытки суицида.

Рост эмоциональной стабильности несовершеннолетних.

Осознание родителями причин совершения попыток суицида ребенком, приобретение навыков поддержки своих детей в трудной жизненной ситуации.

Снятие семьи с социального сопровождения отделения профилактики социального сиротства.

Основные мероприятия программы

№ п/п	Этап	Номер занятия	Наименование мероприятия	С кем проводится	Форма	Срок
1	Диагностический	1 занятие	Знакомство с семьей Сбор анамнеза семьи	Родители, ребенок	Беседа	В первый месяц
2	Коррекционный	2 занятие	«Семейная социограмма» Беседа о семейной ситуации	Родители, ребёнок	Проективная методика, Беседа	4-12 месяцев
		3 занятие	«Подростковый суицид»	Родители	Беседа, выдача памяток	
		4 занятие	«Социальные семейные роли» Обсуждение ситуации в семье	Родители	Опросник, беседа	
		5 занятие	«Эмоции – это важно»	Ребенок	Тренинг №1	
		6 занятие	«Человек под дождем» Беседа о способах преодоления трудных ситуаций	Родители, ребенок	Проективная методика, беседа	
		7 занятие	«Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества»	Ребенок	Опросник, беседа	
		8 занятие	«PARI» Беседа о социальных ролях в семье	Родители (мать)	Опросник, беседа	
		9 занятие	«Я принимаю себя»	Ребенок	Тренинг №2	
		10 занятие	«Изучение социализированности личности учащегося» Беседа об окружении несовершеннолетнего	Ребенок	Опросник, беседа	
		11 занятие	«Мир в доме»	Родители, ребенок	Тренинг №3	
		12 занятие	«Незаконченные предложения» Беседа о направленности личности несовершеннолетнего, системы его отношений.	Ребенок	Проективный тест, беседа	
3	Контрольный	13 занятие	Контроль изменений семейной ситуации Подготовка к снятию семьи с социального сопровождения	Родители, ребенок	Патронаж семьи, беседа, анкета	В завершающий месяц

Занятие №1

Знакомство и сбор информации о семье включает в себя беседу на темы:

Взаимоотношения в семье;

Взаимоотношения с учителями и одноклассниками;

Окружение несовершеннолетнего;

Хобби несовершеннолетнего;

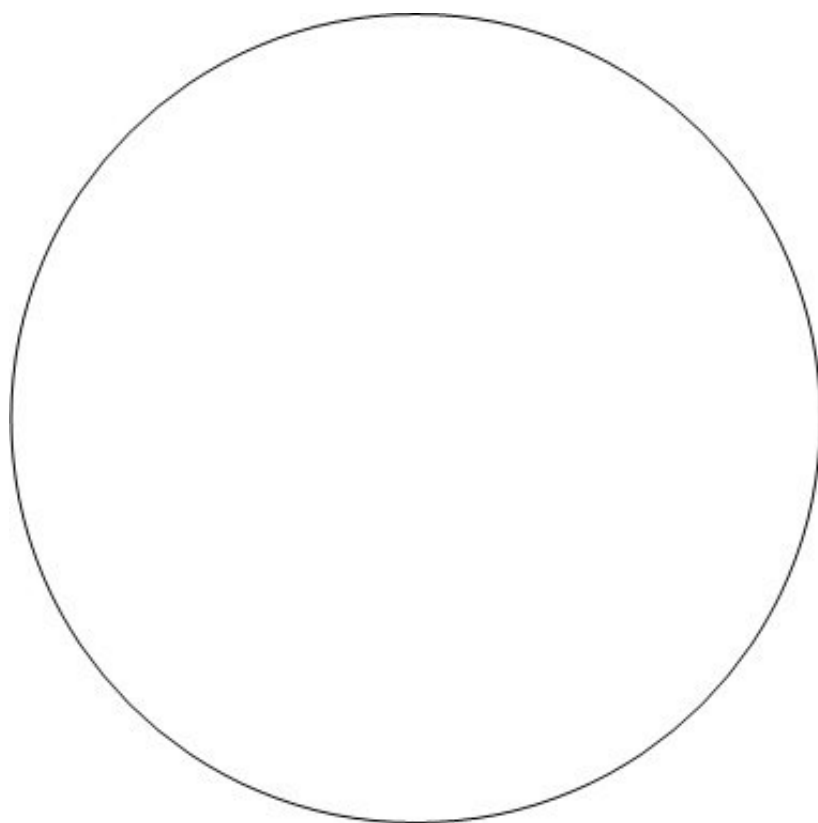
Традиции семьи;

Вредные привычки родителей и детей.

Занятие №2

Проективная методика «Семейная социограмма» Эйдемиллер Э.Г.,
Юстицкис В.В. (Приложение №2)

Перед Вами на листе круг. Нарисуйте в нем себя самого и членов вашей семьи в форме кружков и подпишите их.



Оцениваются:

1. Число членов семьи, попавших в площадь круга, соотношение их с реальным количеством членов семьи;
2. Величина кружков относительно друг друга;
3. Расположение кружков относительно друг друга;
4. Дистанция между кружками.

Подростковый суицид

Попытка самоубийства — это сигнал SOS. Попытка самоубийства — это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой, это - крик о помощи. Даже если Вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка — шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит. Это не значит, что ребенок «плохой», это значит, что ему сейчас плохо, и ему необходимо помочь.

Попытка прекратить жизнь — это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимость ситуации, «страдания, которые больше невозможно выносить».

Если уделить внимание только физическим последствиям попытки суицида: раны, травмы и т.д., то психологические причины так и останутся без внимания. Возможно, кризис не разрешился, а суицидальная попытка может повториться, а это значит, что угроза жизни ребенка сохраняется.

Способы помощи:

Психологическая помощь необходима в преодолении сложностей в следующих сферах: семейные взаимоотношения; сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями; потеря близких людей, разрыв отношений; ощущение безнадежности, никчемности; болезнь и хроническая боль; физическое или сексуальное насилие (часто скрывается); вопросы сексуальной ориентации.

Психиатрическая помощь необходима в преодолении сложностей в следующих сферах: злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в том числе, подозрение на их прием; психические расстройства (эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, общее снижение энергетического потенциала, нарушения сна); тяжелые последствия психотравмирующих событий (изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя). Психическое расстройство необходимо своевременно диагностировать и лечить, а сочетание медикаментозного лечения и психотерапии может приводить к максимально положительным и устойчивым результатам.

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ребенку необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем. Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли. Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его. Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться». Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще

обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее. Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор, телефон и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. Выслушайте ребенка. Если подросток пребывает в расстроенных чувствах, признается, что думает о самоубийстве, и выказывает различные тревожные признаки, не оставляйте его наедине с самим собой. Побудьте с ним, поговорите и внимательно выслушайте.

Независимо от того, нуждается Ваш ребенок в наблюдении врачей или нет, ему необходимо следующее:

Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

Пространство – подростку необходима своя комната, где бы он рос, думал, учился – и делал ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном полете.

Друзья – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

Традиции – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств, традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

Пределы – каждого подростка необходимо ограничивать, чтобы научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность.

Взрослые – кроме родителей и учителей, общественных и религиозных лидеров и любимых родственников у подростка иногда возникает острая необходимость поговорить о неприятных вещах с кем – то, кто старше его, кто доступен, кого он уважает и способен понять.

Подростку необходимо иметь собственное дело, хобби, свой собственный способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников. Если он социально приемлем, подросток, как правило, приспособлен жить в обществе.

Рекомендации родителям «Как себя вести в конфликте с ребенком?»:

1. Выясните, в чем состоит причина конфликта. Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю?). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувствами, без криков и ругани.

2. Четко сформулируйте: чего вы хотите, и что хочет ваш ребенок? К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему возвращению домой. Ты же хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями?»

3. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта, с учетом интересов всех участников. Возможно составление письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо

уборки в комнате предложите сложить личные вещи в шкаф и навести порядок с книгами на письменном столе).

4. Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия. Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.

5. Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно, с указанием срока договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности, не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто-то был не совсем искренним или предложенный выход из ситуации кого-то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

Самое главное - надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь именно родители, формируя отношения, помогают ребёнку в его развитии, впоследствии получают результат взаимодействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Занятие №4

Методика «Социальные семейные роли» (вариант «Мои будущие родительские роли») Е.Н. Васильевой, А.В. Орлова

Инструкция:

В бланке приведен список социальных ролей, которые могут играть те или иные члены семьи.

Внимательно изучите список и проанализируйте значимость родительских ролей в отношении Вас самих, как будущих родителей, каким Вы себя представляете в Вашей будущей семье. Выберите ту роль, которая, на Ваш взгляд, самая важная, и припишите ей первый ранг. Для этого поставьте в ячейку справа цифру 1. Затем выберите вторую по значимости роль и обозначьте ее цифрой 2. Затем сделайте то же со всеми оставшимися в списке. Наименее значимая роль будет последней и займет 20 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить ответы, зачеркнув одну цифру и написав другую. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию.

№	Роль в семье	Характеристика роли	Ранг
1	Авторитет	Лицо, являющееся неким идеалом личности для ребенка, служит примером для подражания	
2	Вдохновитель	Лицо, которое может воодушевить, поднять настроение, настроить на что-либо, придать уверенности	
3	Воспитатель	Лицо, целенаправленно прививающее нормы и правила поведения ребенку, указывающее как нужно поступать в той или иной ситуации	
4	Дисциплинатор	Лицо, распределяющее наказания в отношении ребенка	
5	Друг	Лицо, которому ребенок может довериться	
6	Зависимый	Лицо, которое зависит от ребенка	
7	Защитник	Лицо, которое защищает ребенка от проблем, вселяет спокойствие	
8	Компаньон	Лицо, участвующее в совместной с ребенком деятельности на более или менее равных правах	
9	Объединитель	Лицо, которое объединяет семью в единое целое, гасит конфликты между членами семьи и ребенком, сближает родственников	
10	Опекун	Лицо, осуществляющее уход за ребенком, удовлетворяющее его материальные потребности	
11	Организатор	Лицо, являющееся инициатором и вдохновителем семейных мероприятий и досуга ребенка	
12	Помощник	Лицо, к которому ребенок может обратиться за помощью в плане практических действий, который может его выручить в каком-либо деле	
13	Оппонент	Лицо, с которым у ребенка много разногласий, противоречий, конфликтов	
14	Руководитель	Лицо, которое управляет ребенком, дает указания, требует их исполнения, организует его жизнь, контролирует поведение	
15	Собеседник	Лицо, с которым ребенку интересно поговорить, получить от него полезную информацию	
16	Советчик	Лицо, к которому ребенок может обратиться за советом и получить ценное пояснение, обратиться к нему как к эксперту в чём-либо	

17	Тренер	Лицо, которое заставляет ребенка проявлять активность, стимулирует на ту или иную деятельность	
18	Утешитель	Лицо, к которому ребенок может обратиться за эмоциональной поддержкой, сочувствием и получить её	
19	Учитель	Лицо, целенаправленно обучающее ребенка чему-либо, передающее какие-либо знания и навыки	
20	Эстет	Лицо, прививающее ребенку чувство вкуса, гармонии и красоты	

Обработка и интерпретация:

Анализ данных методики заключается в определении «предпочитаемых» (1–6 ранги) и «отвергаемых» (15–20 ранги) будущих родительских ролей и их сочетаемости.

Тренинг «Эмоции – это важно»

Цель:

Формирование навыков распознавания и принятия своих чувств и эмоций.

Задачи:

Дать представление о понятии эмоции и как их можно контролировать;

Провести анализ и диагностику эмоционального состояния несовершеннолетнего.

Ход занятия:

1. Беседа

Эмоции – это один из видов психических процессов, отражающих отношение человека к себе и к окружающему его миру.

Это переживание человеком чего бы то ни было в данный момент времени. Сила переживания зависит от того, насколько значима эмоция в данной ситуации для человека. Но помимо переживания, психического компонента, существует биологическая составляющая - определенные физиологические изменения - которые протекают в организме параллельно переживанию.

Чувства – это очень важная составляющая каждого из нас.

Они помогают понять истинные желания, познать себя. По микроэмоциям лица можно определить, например, врет человек или нет.

Эмоции не бывают «плохие» и «хорошие», они могут быть позитивными и негативными. Но каждая из них нужна и важна для человека, выполняет определенную функцию.

Почему я злюсь?

Среди основных источников отрицательных переживаний можно назвать следующие:

Семья — фундамент всей жизни и ценностей. Серьезные материальные затруднения, смена жительства и, соответственно, отрыв от привычного круга друзей, болезнь или утрата близкого, враждебное окружение, мешающее полноценному развитию растущего человека.

Изменения в организме. Не секрет, что для периода полового созревания характерна гормональная перестройка, которая, в свою очередь, подпитывает эмоциональную нестабильность, перепады настроения.

Школа — широкая область, в которой играют роль требования, предъявляемые как самим учебным заведением, так и родителями, а также успеваемость и успехи, влияющие на самооценку учащегося.

Отношения. Даже при хороших оценках и благоприятном климате в семье не всегда получается найти друга, завязать разговор или выразить симпатию сверстнику. Несложно понять, что такие неудачи вызывают подавленность и формируют представление о собственной «неправильности».

Не только подростки, но и взрослые время от времени испытывают тревогу, беспокойство, гнев, страх. В этом нет ничего плохого, они - часть нашей жизни. Но вот справляются с ними не все одинаково хорошо. Если научиться несложным приемам самодисциплины, многие ситуации будут переноситься легче (не только

в школе или с друзьями, но и в будущей самостоятельной жизни). Можно выделить следующие способы регуляции:

Дыхание

Самое простое и очевидное, но, тем не менее, очень эффективное средство. Во время конфликта или спора учащается сердцебиение и отделение пота, ускоряется дыхание. Чтобы привести себя в более-менее ровное состояние, сделайте глубокий медленный вдох и так же медленно выдыхайте. Повторите 4-5 раз.

Сдержанность

Если кто-то сказал грубость или не принимает Вашу точку зрения, часто хочется столкнуться с ним лбами, топнуть ногой и обязательно доказать свою правоту (что особенно характерно для подростка). Однако юноше или девушке стоит помнить, что нагрубить, особенно близкому, это - сомнительный путь решения вопросов. Продуктивнее иметь холодную голову, хотя добиться этого порой очень непросто (не каждый взрослый человек может похвастаться такой выдержкой).

Общение

Если что-то тревожит или не дает покоя, лучшее решение — выразить наболевшее словами в корректной, уважительной форме. Это тоже непросто, особенно когда кипят страсти внутри. Но такой жизненный навык станет полезным в дальнейшей жизни, да и не будет лишним при взаимодействии со сверстниками.

Описание эмоций

И позитив, и негатив — часть жизни. Мы не только радуемся или приятно волнуемся перед долгожданной встречей, но и злимся, обижаемся, испытываем вину. Для любого человека (и особенно еще юного) важно понимать, что именно он чувствует. Также плохая тактика — подавлять накопившееся напряжение. В итоге оно просто выйдет взрывообразно, как вулкан. Разумнее выражать эмоции в приемлемой форме.

Переключение

Сторонние интересы (помимо учебы), хобби — хороший путь снятия напряжения, то есть конструктивного его выхода. Плюс это возможность для родителей побыть вместе с чадом и улучшить взаимопонимание.

Границы

Каждому важно иметь собственный мир, в который не будут вторгаться посторонние. Конечно, подросток не полностью самостоятелен, но, по мере его взросления, можно продумать для него большую автономию (в домашних делах, общении с друзьями и т. д.).

2. «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич

Цель: Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.

Инструкция. Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибать пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей.

Комментарий к заданию: «Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть

персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя».

После окончания рисования ребенку задают вопросы:

Где живет это существо (какое у него жилище)?

Чем оно питается?

С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?

Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?

Кто его враги?

Кто (из живущих существ на Земле) его друзья?

Что ему нужно для полного счастья?

Интерпретация теста

Тестовые показатели (показатели психомоторного тонуса):

Нажим карандаша

Размер рисунка и его расположение

Тип животного

Составные части животного (глаза, уши, рот, голова, дополнительные детали на голове, фигура, дополнительные детали и части фигуры, хвост, ноги, характер соединения ног с фигурой (корпусом)).

Описание образа жизни, место жизни животного, питание, занятия, игры.

3. «Определение уровня депрессии» Т.И. Балашова

Цель: Определение уровня депрессии несовершеннолетнего.

Инструкция: Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Ответы:

1 – никогда или изредка;

2 – иногда;

3 – часто;

4 – почти всегда или постоянно.

Тест

1. Я ощущаю подавленность.

2. Утром я чувствую себя лучше всего.

3. У меня бывают периоды плаксивости или близости к слезам.

4. У меня плохой ночной сон.

5. Аппетит у меня не хуже обычного.

6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом.

7. Я замечаю, что теряю вес.

8. Меня беспокоят запоры.

9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.

10. Я устаю без всяких причин.

11. Я мыслю так же ясно, как всегда.

12. Мне легко делать то, что я умею.

13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.

14. У меня есть надежды на будущее.

15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

Обработка и интерпретация результатов теста

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$УД = Епр. + Еобр.$, где

Епр. – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

Еобр. – сумма цифр, «обратных» к зачеркнутым высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

4. Анализ полученных результатов методик.

5. Обратная связь

Что полезного услышал несовершеннолетний;

Как это можно применить в жизни.

Проективная методика «Человек под дождем» Е. Романова, Т. Сытько
(Приложение №4)

Методика проведения исследования:

На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе - человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

Инструкции:

Инструкция №1: «Пожалуйста, нарисуйте человека».

Инструкция №2: «Нарисуйте человека под дождем».

Интерпретация:

Оценивается:

Экспозиция, положение на листе;

Трансформация фигуры;

Оценка характера линий;

Контуры фигуры;

Направление фигуры человека;

Средства защиты от дождя;

Тело (голова, шея, плечи, конечности, руки);

Атрибуты дождя;

Дополнительные детали.

Занятие №7

Опросник «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассел, М. Фергюсон.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените, с точки зрения частоты их проявления, применительно к Вашей жизни, при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь несколькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорить				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я нахожусь в ожидании того, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	В настоящее время я больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Мне не хватает компании				
15	В действительности никто, как следует, не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Обработка результатов и интерпретация

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» – на 2, «редко» – на 1 и «никогда» – на 0.

Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,
от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества,
от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

Занятие №8

Опросник «PARI» Е.С. Шефер и Р.К. Белл (адаптация Т.В. Нещерет)

Инструкция: Перед вами вопросы, которые помогут выяснить, что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, т.к. каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво.

Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаковыми. Однако это не так. Есть вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные, даже небольшие, различия во взглядах на воспитание детей.

На заполнение вопросника потребуется примерно 20 минут. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, стараясь отмечать то, что первым придет вам в голову.

При ответах пользуйтесь бланком.

Рядом с каждым положением находятся буквы А а б Б, их нужно выбрать в зависимости от своего убеждения в правильности данного предложения:

А - полное согласие;

а - скорее согласие, чем несогласие;

б - скорее несогласие, чем согласие;

Б - полное несогласие.

Вопросы

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться с взглядами родителей.
2. Хорошая мать должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
3. Для хорошей матери дом и семья — это самое важное в жизни.
4. Некоторые дети настолько плохи, что ради их же блага нужно научить их бояться взрослых.
5. Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много.
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал.
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не знают жизни.
8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.
9. Пребывание с ребенком целый день может довести родителей до нервного истощения.
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей.
11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе.
12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств.
13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством, - это чувство, что ей нелегко освободиться от своих обязанностей.
14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот.
15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время.
16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок съездничал, он будет это делать постоянно.
17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше справлялись с выполнением своих обязанностей.
18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола.
19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно.
20. Мать должна делать все возможное, чтобы знать, о чем думают дети.
21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее.

22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев.

23. Самое трудное для молодой матери — оставаться одной в первые годы воспитания ребенка.

24. Надо способствовать тому, чтобы дети высказывали свое мнение о жизни в семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная.

25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь.

26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери.

27. Надо обязательно искоренять у детей проявления рождающейся ехидности.

28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка.

29. Все молодые матери боятся своей неопытности в обращении с ребенком.

30. Супруги должны время от времени ругаться, доказывая свои права.

31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер.

32. Матери часто настолько бывают измучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше.

33. Родители не должны представлять перед детьми в плохом свете.

34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других.

35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям вместо того, чтобы разрешать свои недоразумения в драке.

36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но...).

37. Родители своими поступками должны завоевывать расположение детей.

38. Дети, которые не пробуют своих сил в достижении успехов, должны знать, что потом в жизни могут встретиться с неудачами.

39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше ребенка оставить в покое и не вникать в его дела.

40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни.

41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми.

42. Если жена достаточно подготовлена к решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа.

43. У ребенка не должно быть тайн от своих родителей.

44. Если у Вас принято, что дети рассказывают Вам анекдоты, а Вы — им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов.

45. Если рано научить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие.

46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.

47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать.

48. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.

49. Женщина должна сделать выбор между домашними делами и развлечениями.

50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство.

51. Очень мало женщин получает благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание.

52. Если ребенок попал в беду, в любом случае, мать всегда чувствует себя виноватой.

53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение.

54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, станут хорошими и уважаемыми людьми.

55. Редко бывает, что мать, которая целый день занимается с ребенком, сумела быть ласковой и спокойной.

56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей.

57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители.

58. Нет оправдания ребенку, который бьет другого ребенка.

59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-нибудь другой причине.

60. Заставлять детей отказываться и приспосабливаться — плохой метод воспитания.
61. Родители должны научить детей найти занятие по душе и не терять свободного времени.
62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут.
63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи.
64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям.
65. Планировать семейный бюджет должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство.
66. Внимательная мать знает, о чем думает ее ребенок.
67. Родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей об их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т.п., помогают им в более быстром социальном развитии.
68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы.
69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях.
70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов.
71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы дети не попали в трудные ситуации.
72. Слишком много женщин забывают о том, что их надлежащим местом является дом.
73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им иногда не хватает.
74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в их развитие и воспитание.
75. Большинство матерей опасаются, что мучают ребенка, давая ему мелкие поручения.
76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения.
77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем это происходит на самом деле.
78. Воспитание детей — тяжелая, нервная работа.
79. Дети не должны сомневаться в разумности родителей.
80. Больше всех других людей дети должны уважать родителей.
81. Не надо способствовать занятиям детей боксом или борьбой, так как это может привести к серьезным проблемам.
82. Одним из отрицательных явлений семейной жизни является то, что у матери, как правило, нет свободного времени для любимых занятий.
83. Родители должны считать детей равноправными по отношению к себе во всех вопросах жизни.
84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив.
85. Надо оставить ребенка, которому грустно, в покое и не заниматься им.
86. Самое большое желание любой женщины — быть понятой мужем.
87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы.
88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо.
89. Так как ребенок — часть матери, она имеет право знать все о его жизни.
90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.
91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше научить ребенка справляться с физиологическими нуждами.
92. Большинство женщин нуждаются в увеличении количества времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле.

93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы.
94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
95. Для хорошей матери достаточно общения с семьей.
96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка.
97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей.
98. Самая главная забота матери — благополучие и безопасность ребенка.
99. Естественно, что два человека с противоположными взглядами в супружестве ссорятся.
100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми.
101. Естественно, что мать «сходит с ума», если у нее дети эгоисты и очень требовательны.
102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях.
103. Прямая обязанность детей — доверие по отношению к родителям.
104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам.
105. Молодая мать несчастна, потому что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны.
106. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.
107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него.
108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами.
109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость в жизни.
110. С ребенком что-то не в порядке, если он много расспрашивает о сексуальных вопросах.
111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами.
112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка.
113. Если включать ребенка в домашние заботы, он легче доверяет свои проблемы.
114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить "самостоятельно" питаться).
115. Нельзя требовать от матери слишком большого чувства ответственности по отношению к детям.

№	ответ				№	ответ				№	ответ				№	ответ				№	ответ				
	А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б	
1					24					47					70					93					Вербализация
2					25					48					71					94					Чрезмерная забота
3					26					49					72					95					Зависимость от семьи
4					27					50					73					96					Подавление воли
5					28					51					74					97					Ощущение самопожертвования
6					29					52					75					98					Опасение обидеть
7					30					53					76					99					Семейные конфликты
8					31					54					77					100					Раздражительность
9					32					55					78					101					Излишняя строгость
10					33					56					79					102					Исключение внутрисемейных влияний
11					34					57					80					103					Сверхавторитет родителей
12					35					58					81					104					Подавление агрессивности
13					36					59					82					105					Неудовлетворенность ролью хозяйки
14					37					60					83					106					Партнерские отношения
15					38					61					84					107					Развитие активности ребенка
16					39					62					85					108					Уклонение от конфликта
17					40					63					86					109					Безучастность мужа
18					41					64					87					110					Подавление сексуальности
19					42					65					88					111					Доминирование матери
20					43					66					89					112					Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка
21					44					67					90					113					Уравненные отношения
22					45					68					91					114					Стремление ускорить развитие ребенка
23					46					69					92					115					Несамостоятельность матери

Интерпретация.

Специальный интерес представляет анализ отдельных шкал, что часто является ключом к пониманию особенностей неудавшихся отношений между родителями и ребенком, зоны напряжений в этих отношениях.

Сумма баллов в строке покажет значимость данного признака в вашей семье. Напомним, при правильном анализе нужно не только зафиксировать оценку по отдельным шкалам, но и рассмотреть их взаимоотношения. Это поможет найти пути решения конфликтов и полнее определить причины, их вызывающие

Тренинг «Я принимаю себя»

Цель: Способствовать формированию адекватной самооценки несовершеннолетнего.

Задачи:

Проанализировать: что значит «самооценка» для несовершеннолетнего;
Определить самооценку несовершеннолетнего.

Ход занятия:

1. «Исследование самооценки» Дембо – Рубинштейн

Выдается уже готовый бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. В инструкции испытуемому предлагается черточкой отметить своё местоположение на шкале, а крестиком — тот уровень развития качества, при котором он бы мог ощутить гордость за себя.

Обработка данных

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (например, 54 мм соответствует 54 баллам).

Последовательность действий:

1. По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Интерпретация

1. Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

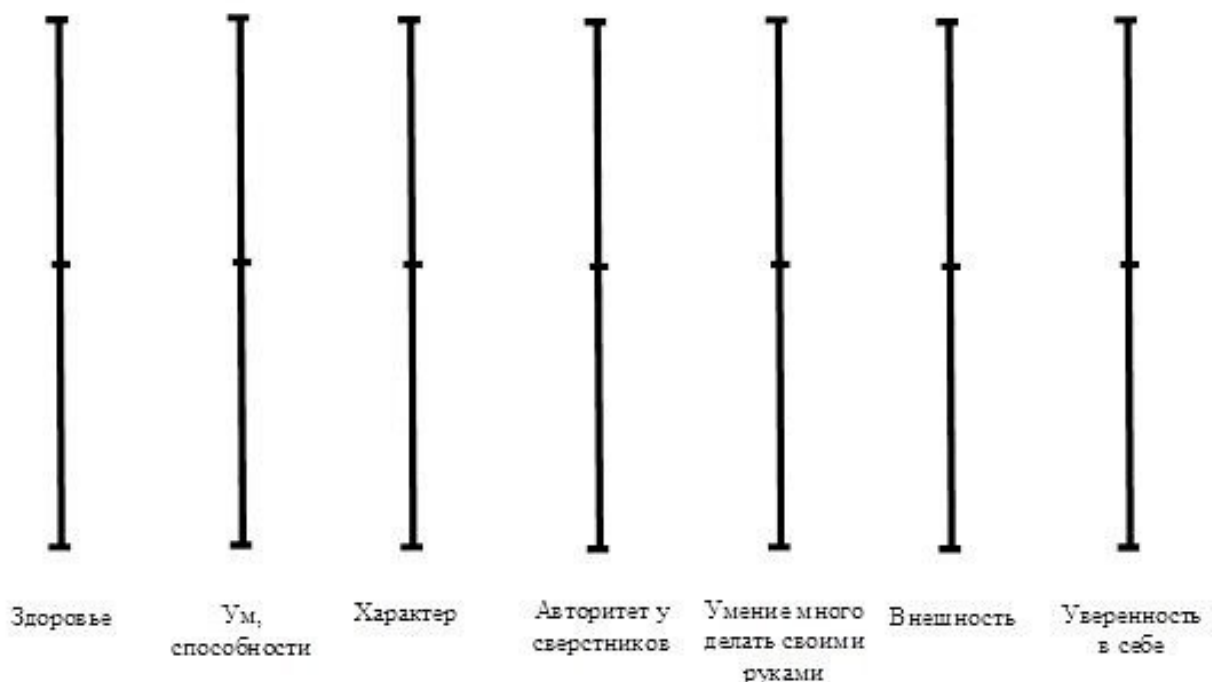
1. Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. При этом оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала — от 60 до 74 баллов.

1. Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он

действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.



2. «Диагностика самооценки психических состояний» Г. Айзенк

Инструкция: предлагаем Вам описание различных психических состояний.

Если это состояние идеально подходит Вам, то ставьте + в клетку ПОДХОДИТ, если не совсем подходит, то + в клетку ПОДХОДИТ, НО НЕ ОЧЕНЬ, если совсем не подходит – то + к клетку НЕ ПОДХОДИТ.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	С трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			

12	Неприятности расстраивают, я падаю духом			
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16	Я нередко чувствую себя беззащитным			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния			
18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать другим неприятное			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26	Не довольствуюсь малым, хочу большего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю больше руководить, чем подчиняться			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключаю внимание			
33	Очень насторожено отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко мне приходят в голову мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Тяжело сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные разрушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую из четырех групп вопросов:

I. 1-10 вопросы – тревожность.

II. 11-20 вопросы – фрустрация.

III. 21-30 вопросы – агрессивность.

IV. 31-40 вопросы – ригидность.

I. Тревожность

0-7 баллов – вы не тревожны.

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня.

15-20 баллов – вы очень тревожны.

II. Фрустрация

0-7 баллов – вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей.

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место.

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

III. Агрессивность

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержанны. Есть трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность.

3. Анализ результатов методик

4. Обратная связь

Что полезного подросток узнал о себе

Что из этого можно применить на практике

Опросник «Изучение социализированности личности учащегося» М. И. Рожков

Инструкция: Учащимся предлагается прочитать 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда

1. Стараюсь слушать во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступить так же, как все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не соглашаются окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защитить тех, кого обижают.

Интерпретация:

Среднюю оценку социальной адаптированности испытуемые получают при сложении всех оценок первой строки и делении этой суммы на пять.

Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой.

Оценка социальной активности с третьей строчкой.

Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент

-Больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка;

- Если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств;

- Если коэффициент меньше двух, то можно предположить, что отдельный испытуемый (или группа ребят) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Тренинг «Мир в доме»

Цель: Налаживание внутрисемейного климата.

Задачи:

Поспособствовать формированию здорового внутрисемейного климата;

Провести анализ внутрисемейной обстановки;

Научить справляться с конфликтами в семье.

Ход занятия:

1. Беседа.

Мирная обстановка в доме для детей – синоним счастья. В противовес этому семейные ссоры в детском понимании являются одними из самых болезненных событий. Даже малыши чувствуют, когда обстановка накаляется, и стараются скрыться от криков: исчезают в другой комнате, захлопывают за собой дверь, закрывают глаза и уши. В общем, пытаются избежать неприятной сцены наиболее простым для них способом: "ничего не вижу, ничего не слышу".

Становясь старше, дети не перестают чутко реагировать на перемены в родительских взаимоотношениях, но уже не убегают, а начинают вмешиваться в конфликт и часто с волнением в голосе спрашивают: "Вы ссоритесь из-за меня?" Не понимая, почему взрослые не могут поладить, дети автоматически назначают себя виновниками домашних неприятностей. Именно поэтому психологи рекомендуют не выяснять отношения на глазах у детей. А если размолвка все-таки произошла, стараться сдерживать себя и обдумывать слова, которые произносятся в присутствии ребенка. В пылу ссоры это может быть очень сложно, но необходимо помнить, что дети все воспринимают буквально: они запоминают, что мама назвала папу "бесчувственным" и "грубым" и, к сожалению, это может повлиять на отношение ребенка к родителю, пробудив в нем желание – восстать против "обидчика", даже если это – родной человек.

И все-таки, даже в счастливых семьях, случаются «трудные времена», когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах. Чтобы конфликты не становились причиной мучительных переживаний и психологических травм у детей, взрослым следует проявить больше понимания к тому, что чувствуют дети, когда их родители кричат друг на друга.

В понимании детей ссорящиеся взрослые начинают говорить на чужом языке: на высоких тонах, бросаясь обвинениями, не выбирая выражения. Часто дети просто не понимают, что происходит, и если никто не объясняет им ситуацию, недосказанность перерастает во внутренний страх. Дети начнут додумывать худший сценарий: родители расстанутся, мама или папа уйдут из дома, им придется выбирать, с кем жить. В такой ситуации семья уже не видится детям островком безопасности, поэтому так важно успокоить их и объяснить, что же произошло между вами. Доступным языком и простыми словами признайтесь, из-за чего вы поссорились, и как вам жаль, что им пришлось это слышать и видеть. Постарайтесь найти в себе силы извиниться перед детьми, особенно если они стали свидетелями некрасивой ругани и криков.

Детям важно видеть, что худшее - позади, а в ссоре поставлена мирная точка. Если вы все еще не договорились между собой, пообещайте, что постараетесь решить свои взрослые проблемы как можно быстрее, и скоро все снова будут улыбаться и дружить. Когда вы все-таки помиритесь со своей второй половиной, обязательно вместе расскажите об этом детям. Это продемонстрирует им пример того, как в будущем разрешать собственные конфликты.

Если ссоры в доме стали частым, обыденным делом и возникают из-за серьезных разногласий в отношениях или кризисных моментов семейной жизни, отнеситесь к решению вопроса со всей ответственностью, вплоть до обращения к семейному психологу. Что бы ни происходило между взрослыми, оно всегда отражается на поведении детей: многие детские проблемы возникают из-за того, что у родителей не все гладко. Не получая объяснений о происходящем, дети начинают чувствовать себя третьими лишними, предпочитают не оставаться свидетелями конфликтов и ищут утешения на стороне, отдаляясь от дома и близких.

Невозможно и не нужно скрывать от детей негативные моменты взрослых отношений: всем людям свойственны кратковременные недопонимания, но необходимо дать детям понять, что все конфликты решаемы при обоюдном желании. И даже в трудные времена важно проявлять уважительное отношение друг к другу. Можно заранее договориться о стоп-сигнале, который обоим даст понять, что лучше перестать ругаться на глазах у детей и отложить разговор до вечера: это к тому же даст возможность обдумать сложную ситуацию и, может быть, по прошествии некоторого времени, и позволит решить проблему без громкого выяснения отношений.

Самым гуманным способом выхода из конфликта является поиск компромисса. Компромисс - соглашение на основе **ВЗАИМНЫХ** уступок. Для взрослых людей очень важно научиться управлять отрицательными эмоциями, уметь решать конфликт не с позиции силы и агрессии, а с позиции доброты, особенно в присутствии детей.

2. «Антиконфликтные правила»

Родителям и детям дается бланк «Чтобы не ссориться нужно - ...»

После заполнения, рекомендуется обсудить эти правила и условия, а также обсудить возможность внесения этих правил в семейный устав.

3. «Салфетка»

Инструкция: Раздаем салфетки членам семьи и складываем ее по инструкции (как на снежинку), затем начинаем отрывать кусочки от них, раскрываем салфетку, обсуждаем полученный результат:

Можно ли вернуть салфетку к прежнему виду?

Почему выполняя одинаковую инструкцию, у всех получился разный результат?

4. Обратная связь

Что полезного семья узнала о своей внутрисемейной ситуации;

Как это можно применить на практике.

Проективный тест «Незаконченные предложения» Сакса-Леви

Инструкция. «На бланке приводится 56 незаконченных предложений. Прочитайте и закончите их, вписывая первую же пришедшую Вам в голову мысль. Делайте это быстро, не задумываясь. Если не можете закончить какое-либо предложение, обведите его номер кружком и займитесь им позднее». Обследование приводится в два этапа. На первом испытуемые завершают незаконченные предложения, на втором этапе производят оценку своего эмоционального отношения к содержанию данной концовки.

Инструкция для 2-го этапа. Прочитав каждое предложение, выставьте ему эмоционально-оценочный балл: +1, 0, -1, по следующей шкале:

+1 — положительная оценка и положительное отношение к тому, о чем идет речь, переживание при этом положительных эмоций: радости, удовлетворения, признательности, благодарности, уверенности в себе, покоя и т.д.;

0 — нейтральная оценка и нейтральное отношение к тому, о чем идет речь. Отсутствие каких-либо эмоций. Предложение не закончено.

-1 — негативная оценка, негативное отношение к тому, о чем идет речь. Переживание человеком при этом отрицательных эмоций: раздражения, гнева, досады, страха, грусти, обиды, зависти, презрения и т.д. Или если предложение не закончено по причине сильных неприятных переживаний, связанных с тем, о чем идет речь.

Лист незаконченных предложений

1. Я учусь так...
2. Школьное начальство...
3. Моя мама...
4. Когда меня нет, мои друзья...
5. Когда мне начинает не везти...
6. Большинство известных мне людей...
7. Я думаю, что в будущем...
8. Я хотел бы учиться...
9. Наша школа...
10. По сравнению с большинством семей моя семья...
11. Что касается нашего класса...
12. Я достаточно способен...
13. От незнакомых людей...
14. Мне кажется, что в будущем я...
15. В учебе я вижу...
16. В школе я...
17. Моя семья обращается со мной, как с...
18. Когда я высказываю свое мнение...
19. Мне кажется, что я...
20. Люди чаще всего живут...
21. Я думаю, что планировать будущее...
22. Что касается уроков, то я...
23. Наши учителя...
24. Я хотел бы, чтобы мой отец...
25. Я думаю, что мои ровесники...
26. Я мог бы быть очень счастливым...
27. Почти все люди стремятся...
28. Думать о будущем...

29. Я могу учиться...
30. Большинство учителей...
31. Считаю, что большинство матерей...
32. В классе я чувствую себя...
33. Моим скрытым желанием является...
34. Мне кажется, что люди, в основном...
35. Мне кажется, что лет через пять...
36. Домашние задания я...
37. Когда я иду в школу...
38. Моя мать и я...
39. Что касается моих товарищей в классе...
40. Больше всего я боюсь...
41. Люди видят смысл в...
42. В будущем я займусь...
43. Большинство учебных предметов...
44. Я думаю, что учителя...
45. Думаю, что мой отец...
46. Мне не нравится, когда ребята...
47. Больше всего я люблю...
48. В основном, люди относятся друг к другу...
49. Часто мне кажется, что в будущем...
50. Когда я вспоминаю об учебе...
51. Когда я вспоминаю нашу школу...
52. Мой отец и я...
53. Когда летом я вспоминаю наш класс...
54. Я думаю, что обо мне...
55. Люди часто...
56. Целью своей жизни я считаю...

Ключ

Алгебраически суммируются оценки по каждому блоку, например, учеба: 0, 0, +1, -1, +1, +1, +1, -1 = +2. В результате получается обобщенная смысловая установка по данной теме (сфере). Естественно, что ученик может выставить чисто умозрительную оценку, без эмоциональной вовлеченности. Но исследования показывают, что вопросы, из которых составлен тест, являются в эмоциональном отношении достаточно значимыми для подростков.

Учеба		Школа		Семья		Сверстники		Я		Люди		Будущее	
№	Балл	№	Балл	№	Балл	№	Балл	№	Балл	№	Балл	№	Балл
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48		49	
50		51		52		53		54		55		56	

Интерпретация. В ходе апробации теста, на основании анализа установочных полей, была получена следующая шкала оценок обобщенных установок:

- самая положительная — больше 3;
- положительная — от 1 до 3;
- нейтральная — от 0 до 1;
- отрицательная — от -3 до -1
- крайне отрицательная — меньше -3.

Занятие №13

Анкета семьи:

1. Что для Вас здоровый климат семьи?
2. Как Вы оцениваете внутрисемейный климат в Вашей семье?
3. Как Вы можете описать каждого из членов Вашей семьи?
4. Имеете ли Вы доверительные отношения с кем-то из членов семьи?
5. Какие методы борьбы со стрессовыми ситуациями Вы знаете?
6. Что можно сделать, если эмоциональное состояние начинает влиять на повседневную жизнь?
7. Куда можно обратиться, если сложно справиться со своим эмоциональным состоянием?
8. Что может помочь легче пережить стрессовую ситуацию?