НОУ ВПО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра Психолого- педагогического образования

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

на тему:
«психологическое консультирование подростков по проблемам общения в группе сверстников»

Студентки 6 курса
факультета психологии и педагогики
заочной формы обучения
Касаткиной Гелены Владимировны

Специальность:
Педагогика и психология
Специализация:
Психологическое консультирование

Научный руководитель:
Зыков О.П.,к.п.н., доцент

«Допустить к защите»
Заведующий кафедрой

«____»_____2015г.

Москва

2015 г.

Содержание

Введение **3**

Глава 1. Теоретические основы общения в подростковом возрасте 6

1.1. Содержание психологического консультирования 6

1.2. Психологическая характеристика подросткового возраста 15

Глава 2. Разработка и оценка программы психологического консультированияподростков по вопросам общения в группе сверстников **29**

2.1. Организация психологического консультирования и анализ выборки 29

2.2. Программа психологического консультирования подростков по вопросам общения со сверстниками 38

2.3. Разработка тренинговой программы по преодолению барьеров в общении со сверстниками 42

2.4. Оценка результатов проведенного исследования и разработка рекомендацийподросткам по преодолению трудностей общения в группе сверстников 46

Заключение **62**

Список использованной литературы **64**

Приложения **68**

Введение

Выделение подросткового периода в психическом развитии человека в качестве самостоятельного стало причиной специальных исследований с целью выявления специфических психических особенностей, присущих этому возрасту. Подростковый период развития (11-17 лет), будучи по своему содержанию, переходным и критическим, знаменует собой переход к взрослой жизни и особенности его протекания, несомненно, откладывают отпечаток на всю последующую жизнь. Одна из главных тенденций переходного возраста - переориентация общения с родителями, учителями, вообще со старшими, на более или менее равных по положению. Роль эмоциональной функции общения проявляется в двух аспектах: в приобретении опыта эмоциональных отношений с людьми и в развитии эмоционального приятия окружающей действительности (12, 20, 51).

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков с взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Подростничество - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения (2, 9, 18, 42, 43).

Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, - это самопознание, самовыражение самоутверждение. После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый - кажется бурным и сложным. Развитие на этом этапе, действительно, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка - личностная нестабильность.

Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка (9, 26).

Происходящие в начале подросткового возраста специфические сдвиги в развитии определяют принципиальное сходство у подростков новых потребностей, стремлений, переживаний, требований к отношениям с взрослыми и товарищами. Это способствует развитию отношений со сверстниками вглубь. У подростка формируются ценности, которые больше понятны и близки сверстнику, чем взрослым. Общение с взрослыми уже не может целиком заменить общения со сверстниками. Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости (5,23, 39, 45).

Объект – процесс общения подростков в группе сверстников.

Предмет исследования – организация психологического консультирования подростков по общению со сверстниками.

Цель исследования - изучить особенности организации экспериментальной системы психологического консультирования подростков по вопросам межличностного общения со сверстниками в общеобразовательной школе – базе исследования.

Задачи исследования:

- исследовать теоретические основыпсихологического консультирования подростков по вопросам общения в группе сверстников;

- рассмотреть психологические особенности подростков и изучить психолого-педагогические проблемы подросткового возраста;

- разработать алгоритм психологической консультативной работы с подростками по развитию социально-коммуникативных и интерактивно-перцептивных навыков общения со сверстниками;

- сделать выводы и дать рекомендации по результатам исследования.

Гипотеза исследования: можно предположить, что своевременное оказание психологической помощи подросткам по преодолению барьеров

общения со сверстниками с учетом особенностей подросткового возраста будет более эффективной, если будут учитываться личностные особенностиих общения с помощью психологического консультирования.

Выборка исследования. Численность выборки составила 12 человек – учащихся младшего подросткового возраста 11 – 13-ти лет из 5 – 6 классов, чьи родители дали письменное согласие на участие их детей в эксперименте.

Методологической основой исследования являются основные принципы психологии, такие как саморазвитие и самосовершенствование, нашедшие отражение в теории подростковго периода (Л. С. Выготский, Ш.Бюлер), концепции стилей воспитания и форм взаимоотношения между учащимися (В.А. Аверин, Е.И. Артамонова), психодиагностические методики (Р.С.Немов, А.Г. Шмелев, Е.В.Сидоренко), последние исследования по психологическому консультированию (Г.С. Абрамова, Ю.Е. Алешина, Л.Б. Шнейдер, О.В. Хухлаева, А.Г. Лидерс, др.), которые отражают психолого-педагогическую помощь подросткам.

Методы исследования:

- теоретического анализа или анализа литературных источников (А.С. Лаппо-Данилевский, др.,);

- психодиагностические методы (анкетирование, тестирование, беседа, стандартизированные опросники, проективные методики Спилберга, Филипса, др.)

- коррекционные методы (повышения самооценки, самоуправляемости, снятия мышечного напряжения или релаксации Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна, др.)

- методы математико-статистической обработки данных (Пирсон, др.)

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

Глава 1.Теоретические основы общения в подростковом возрасте.

1.1. Содержание психологического консультирования.

Психологическое консультирование как профессия является относительно новой областью психологической практики, выделившейся из психотерапии. Эта профессия возникла в ответ на потребности людей, не имеющих клинических нарушений, однако ищущих психологическую помощь. Поэтому в психологическом консультировании мы общаемся прежде всего с людьми, испытывающими трудности в повседневной жизни. Психологическое консультирование, как молодая область психологической практики, пока еще не имеет строго очерченных границ, в его поле зрения попадают самые разнообразные проблемы [31, с.7].

В литературных источниках о психологическом консультировании наиболее устойчиво выделяемыми (в отечественной и зарубежной психологии) подходами к его осуществлению называют следующие (критерий выделения - основнаяцентрация подхода):

- поведенческое (бихевиоральное) направление, в том числе рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса;
- когнитивное направление;
- психодинамическое (психоаналитическое) направление, в том числе: психонализ (З. Фрейд и др.), индивидуальная психология А. Адлера, аналитическая психология (К. Юнг);
- экзистенциальное (экзистенциально-гуманистическое) направление;
- конструктивистское направление;
- нарративное направление;
- гештальттерапевтическое направление;
- психодраматическое направление;
- эклектическое направление и др.

Современные основы психологического консультирования были сформулированы в работах Р. Нельсона-Джоунса, а именно следующие его составляющие: консультирование как вид отношений помощи, консультирование как репертуар воздействий, консультирование как

психологический процесс, цели консультирования, консультирование и психотерапия[30, с. 11-14].

Функции теорий консультирования, источники теорий консультирования, ограничения теории консультирования, цели консультирования и жизни были разработаны К. Роджерсом и А. Маслоу.

Сердцевиной консультирования является "консультативное взаимодействие" между клиентом и консультантом, основанное на философии "клиент-центрированной" терапии. Основоположник клиент-центрированной терапии известный американский психотерапевт К. Роджерс выделил три основных принципа этого направления:

а. каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;

б. каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;

в. каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения[48,с.7].

В отечественной психологии виды психологического консультирования были сформулированы А.Н.Елизаровым, в частности такие, как проблемно-ориентированное консультирование, личностно-ориентированное консультирование, дистантное и др. Ю.Е. Алешин определил пространственные и временные аспекты консультативной работы.

Вопросам разграничения психологии, психологического консультирования и психотерапии, уточнения основных понятий были посвящены исследования Ф.Е. Василюка, Б.Д.Карвасарского, формированию общего представления о психологическом консультировании, его сущности и специфики- Ю.Е.Алешина, А.Н.Елизарова.

Ю.А. Алешиным были сформированы такие методологические принципы консультирования как:

- доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту;
- ориентация на нормы и ценности клиента;

- запрет давать советы;

- анонимность;

- разграничение личных и профессиональных отношений;

- включенность клиента в процесс консультирования;

- принятие клиентом ответственности.

Вопросы самоопределения и мотивы ведения консультативной работы были заложены Дж. Бьюдженталем и Э. Берном. Требования к личности психолога-консультанта, модельэффективного психолога-консультанта составили предмет исследованийА.Н.Елизарова: аутентичность; открытость собственному опыту; развитое самопознание; сильная идентичность; толерантность к неопределенности; принятие личной ответственности; стремление к глубине межличностных отношений; постановка реалистичных целей; типичные ошибки психолога-консультанта. Феномен альтруизма и его искажения были комплексно раскрыты в публикациях А.Н. Моховикова.

Изучению вопросов организации и структуры консультирования были посвящены разработки Дж. Бьюдженталя, Ю.Е. Алешина, А.Н. Моховикова, Р.С. Немова [31, с.44-72].

Значительный вклад в формирование и развитие различных аспектов психотерапевтической техники понимающей психотерапии принадлежит Леонтьеву А.А. (25). Это касается эмпатии, майевтики, интерпретации, психотехнического расширения, регистров сознания, типологии жизненных миров, модель образа сознания, структуры психотерапевтической ситуации и психотерапевтических методик.

Так, И. В.Дубровина утвердила положение о том, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье - это прижизненное образование, хотя, безусловно, его предпосылки создаются

еще в пренатальном периоде. Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие задачи психологического консультирования и коррекции:

- обучение положительному самоотношению и принятию других;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Таким образом, можно увидеть, что в психологическом консультировании и коррекции И.В. Дубровиной основной акцент делается на обучении, на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью [46, с.21].

Проблемы психологической поддержки человека в трудной ситуации изучены в работах Ф.Е. Василюка, В.А. Бодрова. О.В. Хухлаева на основе возрастной психологии разработала рекомендации по формам психологической поддержки. По её мнению, у подростков обычно не применяется такая форма психологической поддержки, как психологическая коррекция, осуществляемая по инициативе взрослых: родителей или педагогов. Индивидуальная помощь может осуществляться в форме психологического консультирования по запросу самого подростка. Соответственно теряется значимость психологической диагностики, поскольку ее результаты не служат основаниями для организации психологической помощи. Групповые развивающие занятия, проводимые в рамках школы, возможны в младшем и среднем подростковом возрасте. В старшем подростковом возрасте могут проводиться уроки психологии или же занятия профориентационной направленности [53, с.64].

Современные исследования в области психологического консультирования направлены в том числе на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия

личности и ее окружения. Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

Б. Кочубей, Е. Новиковой были изучены тревожность в связи с половозрастными особенностями. В исследовании уровня притязаний у подростков М.З. Неймарк обнаружила отрицательное эмоциональное состояние в виде беспокойства, страха, агрессии, которое было вызвано неудовлетворением их притязаний на успех. В целом специалисты констатируют зрелый уровень развития современного психологического консультирования [31, с.70-71].

В настоящее время в соответствии с определением Р.С. Немова психологическим консультированием называется особая область практической психологии, связанная с оказанием со стороны специалиста-психолога непосредственной психологической помощи людям, которые нуждаются в ней, в виде советов и рекомендаций. Они даются психологом клиенту на основе личной беседы и предварительного изучения той проблемы, с которой в жизни столкнулся клиент. Чаще всего психологическое консультирование проводится в заранее оговоренные часы, в специально оборудованном для этого помещении, как правило, изолированном от посторонних людей, и в конфиденциальной обстановке [31, с. 7].

Советы и рекомендации, предлагаемые клиенту психологом-консультантом, в большинстве случаев рассчитаны на то, чтобы, самостоятельно воспользовавшись ими, клиент смог полностью справиться

со своей проблемой без помощи со стороны психолога-консультанта. Психологическое консультирование – это сложившаяся практика оказания действенной психологической помощи людям, основанная на убежденности в том, что каждый физически и психически здоровый человек в состоянии справиться почти со всеми возникающими в его жизни психологическими проблемами. Клиент, однако, далеко не всегда определенно и точно знает заранее, в чем состоит суть его проблемы и как ее лучше всего решать, опираясь на собственные силы и возможности. В этом ему и должен оказать помощь профессионально подготовленный психолог-консультант. Это и есть основная задача психологического консультирования.

Во время консультации психолог обычно применяет специальные приемы и методы работы с клиентом и воздействия на него, рассчитанные на то, чтобы за сравнительно короткий срок (время проведения консультации) найти и точно сформулировать способ практического решения проблемы клиента, причем сделать это таким образом, чтобы данное решение было понятно и доступно для реализации клиенту [31, с. 8].

Во всех этих и других подобных случаях психологическое консультирование решает следующие основные задачи:

1. Уточнение (прояснение) проблемы, с которой столкнулся клиент.

2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности.

3. Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.

4. Четкое формулирование советов и рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.

5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.

6. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем.

7. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки.

Во всех этих и других подобных случаях психологическое консультирование решает следующие основные задачи:

1. Уточнение (прояснение) проблемы, с которой столкнулся клиент.

2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы, о реальной степени ее серьезности.

3. Изучение психологом-консультантом личности клиента с целью выяснения того, сможет ли клиент самостоятельно справиться с возникшей у него проблемой.

4. Четкое формулирование советов и рекомендаций клиенту по поводу того, как наилучшим образом решить его проблему.

5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических советов, предлагаемых в то время, когда он уже приступил к решению своей проблемы.

6. Обучение клиента тому, как лучше всего предупредить возникновение в будущем аналогичных проблем.

7. Передача психологом-консультантом клиенту элементарных, жизненно необходимых психологических знаний и умений, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки [31, с. 11-12].

Основные этапы проведения психологического консультирования следующие:

1. Подготовительный этап. На этом этапе психолог-консультант знакомится с клиентом по предварительной записи, имеющейся о нем в регистрационном журнале, а также по той информации о клиенте, которую

можно получить от третьих лиц, например от работника психологической консультации, который принимал заявку от клиента на проведение консультации. На данном этапе работы психолог-консультант, кроме того, сам готовится к проведению консультации, выполняя практически все то, о чем шла речь в предыдущем разделе данной главы. Время работы психолога-консультанта на этом этапе составляет обычно от 20 до 30 мин.

2. Настроечный этап. На данном этапе психолог-консультант лично встречает клиента, знакомится с ним и настраивается на совместную работу с клиентом. То же самое со своей стороны делает клиент. В среднем этот этап по времени, если все остальное уже подготовлено для проведения консультации, может занимать от 5 до 7 мин.

3. Диагностический этап. На данном этапе психолог-консультант выслушивает исповедь клиента и на основе ее анализа проясняет, уточняет проблему клиента. Основное содержание данного этапа составляет рассказ клиента о себе и о своей проблеме (исповедь), а также психодиагностика клиента, если возникает необходимость ее проведения для уточнения проблемы клиента и поиска оптимального ее решения. Достаточно точно установить время, необходимое для проведения данного этапа психологического консультирования, не представляется возможным, так как многое в его определении зависит от специфики проблемы клиента и его индивидуальных особенностей. Практически это время составляет как минимум один час, исключая время, необходимое для проведения психологического тестирования. Иногда данный этап психологического консультирования может занимать от 4 до 6–8 часов [53, с.31].

Весь процесс психологического консультирования с начала и до конца более детально можно представить в виде последовательности основных этапов консультирования, каждый из которых в ходе консультирования по-своему необходим, решает какую-либо частную задачу и имеет свои специфические особенности. Под процедурами психологического консультирования понимаются группы объединенных по целевому

назначению методов и приемов ведения консультирования, с помощью которых решается какая-нибудь из частных задач [40, с.106].

1.Этап консультативной деятельности – вводный. Задачи – создание условий для доверительного контакта; понять, как видит родитель проблему взаимоотношений с ребенком. Метод – активное слушание. Позиция консультанта – стимулирующая.

2.Этап консультативной деятельности – анализ первичных данных. Задача – сформулировать предположительную психологическую проблему. Методы – анализ данных протокола беседы, уточняющие вопросы. Позиция консультанта – активная.

3. Этап консультативной деятельности – формулирование запроса. Задача – помочь родителям сформулировать запрос и ожидания. Методы – наводящие вопросы, незаконченные предложения. Позиция консультанта – направляющая.

4. Этап консультативной деятельности – психодиагностический. Задача – уточнение психологической проблемы. Определение индивидуальных особенностей ребенка или, например, детско-родительских отношений. Методы – анкетирование, тестирование. Позиция консультанта – стимулирующая.

5. Этап консультативной деятельности – анализ результатов. Задачи: составить объективную картину психологического состояния личности ребенка; выявить причины возникшей проблемы. Метод – изучение продуктов деятельности, стимульных материалов, анализ и составление документации. Позиция консультанта – направляющая, аналитическая.

6. Этап консультативной деятельности – выбор эффективных методов коррекции. Задача – способствовать формированию ответственной позиции родителей при решении психологических проблем. Методы – совместная деятельность по моделированию ситуации, составлению программы коррекции. Позиция консультанта – активная, направляющая.

7. Этап консультативной деятельности – реализация программы коррекции. Задача – способствовать решению проблемы клиента. Метод – отслеживание динамики, мониторинг результатов. Позиция консультанта – стимулирующая, направляющая.

8. Этап консультативной деятельности – подведение итогов консультативной работы. Задача - способствовать формированию ответственной позиции клиента при решении его психологических проблем. Методы – беседа, перспективное планирование. Позиция консультанта – стимулирующая, подкрепляющая [31, с. 81-82].

1.2. Психологическая характеристика подросткового возраста.

Подростковый возраст – возраст интенсивного развития самосознания, личностной рефлексии, активного поиска путей самореализации и самоутверждения. Приобретая социальный опыт, подросток способен осознать свои переживания, выразить их, понять, чем они вызваны. Одна из главных особенностей подросткового возраста - смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений с взрослыми. Одна из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков[51, с. 226].

Причина этого кроется, прежде всего, в психологии взрослых, родителей, не желающих замечать изменения внутреннего мира подростка. Рассуждая абстрактно, родители знают о своем ребенке значительно больше, чем кто-либо другой, даже он сам. Но изменения, происходящие с ребенком, происходят слишком быстро, а родители все еще видят его таким, каким он был несколько лет назад. Спешка, неумение и нежелание выслушать и понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, уверенность в собственной непогрешимости - вот что в первую очередь создает психологический барьер между растущими детьми.

Взрослые, видя взросление подростка, чаще всего замечают в этом процессе только негативные стороны: подросток стал «непослушным», «скрытным» - и совершенно не замечают позитивного нового. Одним из таких ростков является развитие в подростковом возрасте способности подростка к эмпатии по отношению к взрослым, стремление помочь им, поддержать их горе или радость. Взрослые, в лучшем случае, готовы сами проявить сочувствие и сопереживание по отношению к подростку, но совершенно не готовы принять это отношение подростка, как раз и необходимо быть с ним на равных [28, с.17].

Общение со сверстниками очень важный специфический канал информации (позволяющий часть информации по вопросам пола подросток получать от сверстников, поэтому их отсутствие может задержать его психосексуальное развитие или предать ему нездоровый характер). Положение принципиального равенства детей-сверстников делает эту сферу отношений особенно привлекательной для подростка: это положение соответствует этическому содержанию возникающего у подростка чувства собственной взрослости.

Характерной чертой возраста является амбивалентность и парадоксальность его психической жизни. Эта черта проявляется в неожиданной смене веселости – унынием, уверенности в себе – застенчивостью и трусостью, эгоизма – альтруизмом, общительности – замкнутостью, любознательности – умственным равнодушием, радикализма – консерватизмом и т. д. Главная же задача подростка – это формирование самосознания, идентичности, которые можно рассматривать в качестве основных психологических приобретений в этом возрасте [15, с.113].

В рамках культурно-психологической концепции подросткового возраста описаны три возможных типа развития личности подростка. В частности, для первого типа развития характерно резкое, бурное и кризисное течение, переживаемое подростком как второе рождение, итогом которого является становление нового «Я». Развитие ребенка по второму типу

предполагает главные, медленные и постепенные изменения подростка, без глубоких потрясений и сдвигов в собственной личности. Третий тип развития предполагает активный и сознательный процесс самовоспитания, путь самостоятельного преодоления внутренних тревог и кризисов, что возможно за счет развитых у подростка самоконтроля и самодисциплины[18, с. 73-74].

Главными психологическими новообразованиями этого возраста считаются открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание подростком своей индивидуальности. Специфика развития подростка может быть объяснена с позиции пубертата. Известно, что пубертат – это период резкого ускорения физического развития и полового созревания и, что он составляет лишь часть внутри подросткового возраста.

Можно видеть одновременное присутствие у подростка ненависти к себе и окружающему миру, что заставляет его чувствовать себя одиноким, чужим и непонятным окружающими людьми. Ребенок на этой стадии наиболее чувствителен к восприятию негативного, отрицательного, что побуждает его либо к агрессивной самозащите, либо пассивной меланхолии. Результатом этого становится снижение работоспособности, изоляция или активное враждебное отношение к окружающим. Окончание негативной фазы совпадает с завершением телесного созревания [32, с.62].

Позитивная фаза начинается с того, что подросток становится восприимчив к позитивным аспектам окружения. Перед ним открываются источники радости, «переживание природы» – сознательное переживание прекрасного. При благоприятных условиях развития такими источниками радости могут стать искусство и наука. К этому присоединяется и любовь, дающая выход самому тяжелому напряжению.

Ключевой проблемой этого периода Л.С. Выготский называл проблему интересов подростка, когда имеет место разрушение и отмирание прежних групп (доминант) интересов и развитие новых. К ним он относил «эгоцентрическую доминанту» (интерес подростка к собственной личности), «доминанту дали» (доминирование широких интересов, устремленных 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) [10, с. 237].

Появление новых интересов приводит к преобразованию старой и возникновению новой системы мотивов, что меняет социальную ситуацию развития подростка. Смена социальной ситуации развития ведет к смене ведущей деятельности, результатом которой становятся новые психологические новообразования подросткового возраста [9, с. 91].

Поэтому внутри подросткового возраста принято выделять младший подростковый (10-13 лет), или 5-6 классы, и старший подростковый возраст (13-15 лет), или 7-8 классы. Наряду с ними выделяют и раннюю юность, имея в виду учеников 9-10 классов (15-17 лет).

Психологические новообразования младшего возраста изменяют возможности ребенка, а, следовательно, и сферу его интересов и мотивов поведения. Именно способность к самостоятельному поведению приводит к разрушению старых интересов и мотивов подростка, формированию новых моментов в его потребностно-мотивационной сфере и поиску новых форм поведения.

Первый таким моментом в этой сфере младшего подростка является появление потребности выйти за рамки школы, приобщиться к жизни и деятельности взрослых. Однако реализация этой идеи возможна, если подросток будет соответствовать не только требованиям окружающих его людей (что явилось приобретением предшествующего возрастного этапа развития), но, прежде всего, собственным требованиям и самооценке. Это – второй новый момент в мотивационной сфере.

Третий момент состоит в появлении потребности найти и защитить свое место в окружающей его социальной среде. Таким образом, мы видим, что психологические новообразования, приобретенные в младшем школьном

возрасте, открывают перед ребенком новые возможности и связаны они, прежде всего, с изменениями в сфере потребностей и мотивов поведения.

Становится очевидным, что новые потребности, изменяя социальную ситуацию развития, обусловливают появление новой ведущей деятельности, которая могла бы помочь подростку в разрешении противоречий между его новыми, расширившимися возможностями и прежними отношениями с окружающими его людьми. Очевидно, что новые потребности не могут быть удовлетворены в рамках прежней ведущей деятельности – учебной [38, с. 56].

Характерные черты подросткового поведения и психологические состояния, наиболее часто переживаемые подростками - это резкое ухудшение поведения. Оно проявляется в негативизме (т.е. в желании поступать вопреки чужой воле), упрямстве, драчливости, противопоставлении себя учителям и взрослым и т.п.

Другой чертой подросткового поведения является выраженная противоречивость стремлений и их неустойчивый характер. С этой чертой связана и противоречивость эмоциональных состояний, переживаемых подростком, выраженный психологический дискомфорт – тревога, страхи, ощущение одиночества и т.п.

Отличительной чертой поведения подростков является также реакция эмансипации, т.е. выраженное стремление освободиться из-под опеки и контроля со стороны родителей и взрослых. Однако далеко не всегда эмансипация принимает форму оппозиции, как это воспринимается родителями. Подросток стремится не столько противостоять взрослым, сколько стать равным им, что, конечно, трудно при сохраняющейся экономической и социальной зависимости.

Отрочество — так иногда по старинке называют подростковые годы — характеризуется усилением независимости детей от взрослых людей, причем во всех сферах поведения. Если младший школьник, несмотря на его чрезвычайную внешнюю подвижность и кажущееся непослушание, все же еще полностью зависим от взрослых людей, которые, если они достаточно

авторитетны, могут влиять на психологию и поведение ребенка, то подросток гораздо более независим и гораздо менее податлив внешнему психологическому влиянию, особенно со стороны взрослых людей, родителей и учителей. Эта независимость, однако, относительная и скорее напоминает собой негативистическую, вполне еще детскую реакцию на слова и действия взрослого человека, чем взвешенный самостоятельный поступок [51, с. 304].

Отрочество характеризуется повышенным вниманием ребенка к самому себе, к своей внешности, к самопознанию и к самовоспитанию. Подросток, с одной стороны, может видеть и оценивать себя как вполне достойного, заслуживающегоуважения человека, а с другой стороны — как личность, обладающую многими реальными недостатками, от которых необходимо избавляться. Но и в этом подросток чаще всего проявляет себя не как взрослый человек, он по-детски преувеличивает свои достоинства и столь же по-детски преуменьшает недостатки.

Существенное отличие подростков от младших школьников можно усмотреть в особенностях нормативного сознания и нормативной регуляции поведения.Если младший школьник в своем поведении и внутренних регулятивных установках ориентирован на социальные нормы, задаваемые взрослыми людьми, и практически еще не реагирует на внутригрупповые возрастные нормы (те, которые устанавливают его сверстники), то подросток в этом плане ориентирован на сверстников, причем нормы поведения для него существуют не только в персонифицированном виде (как задаваемые авторитетными сверстниками или более старшими детьми, выступающими в роли лидеров), но и в так называемой социализированной форме.

Персонифицированной называют социальную норму, связываемую в сознании данного человека с другим лицом, которое утверждает эту норму и требует ее соблюдения. Так, младшие школьники принимают и выполняют нормы, персонифицированные в личности учителя, родителя, директора школы. Каждая такая норма является императивом для младшего школьника именно

потому, что она исходит от авторитетного для него взрослого человека [51, с.306].

Социализированной называют норму, которая в сознании человека не связывается с требованиями отдельных лиц, а представляется как общее правило, принятое людьми, независимо от того, что по этому поводу думают отдельные личности. Социализированная норма существует в так называемой безличной форме. Таким являются, например, нормы права, морали, правила поведения, принятые в обществе.

Итак, источником нормативной регуляции и нравственной оценки поведения для подростков становятся социализированные нормы. Но это еще не есть полностью социальные, вневозрастные и безличные нормы - такие, которые принимаются взрослыми людьми. Для подростков это - лидерские или групповые нормы, принятые в референтных группах,нормы, которых нет в младшем школьном возрасте и не характерны для юношей, тем более - взрослых людей. Хотя такие нормы уже не являются персонифицированными, но в то же время они еще не полностью оторваны от определенного разделяющего их круга людей, т.е. по существу выступают как переходные от детства к взрослости.

Стремление к личному авторитету среди сверстников и к физическому самосовершенствованию, характерное для подростков в отличие от младших школьников, порождает у них активный поиск образца для подражания, который они находят среди старших по возрасту детей и взрослых людей одного с ними пола.Возникает то, что в социальной психологии называется полоролевой идентификацией. Это явление характерно не только для отрочества, но и для ранней юности.

От младших школьников подростков отличает также переход от игровых к реальным социальным ролям.Если младшие школьники ведут себя в жизни непосредственно и естественно, включаясь в ролевое поведение в основном только во время игр, то подростки начинают пробовать себя в различных жизненных ролях в компаниях сверстников и среди взрослых людей вне си-

туаций совместных игр (роль лидера, роль знатока, роль умельца, просто роль взрослого в отличие от роли ребенка). Особенно нравится подросткам играть роли взрослых людей среди старших по возрасту[9, с.68].

Типичной чертой подростковых групп является конформность – склонность человека к усвоению определенных групповых норм, привычек и ценностей, подражательность. В отношениях исходного возрастного равенства подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга становится самоценными.

Для подростка общение с товарищами, сверстниками, одноклассниками приобретает для подростка большую ценность, причем нередко учение отодвигается на второй план. С одной стороны, у подростка ярко проявляется потребность общения, совместной деятельности, коллективной жизни, дружбы, а с другой – желание быть принятым, признанным, уважаемым товарищами [5, с.69].

В содержании общения происходят изменения. Если младшего подростка интересовали вопросы учения и поведения, то старшего подросткаинтересуют вопросы личностного общения, развития индивидуальности.

Потребность реализовать себя в общении со значимыми для подростка одноклассниками и сверстниками возникает потому, что они становятся своеобразным зеркалом, которое отражает сходство с ними и отличия. Сверстники становятся эталоном для подражания, по ним подросток сверяет свои ценности, поскольку последние могут быть такими же, как и других ребят. Потребность быть принятым средой значимых людей, боязнь быть отвергнутым является главным в общении подростка. В связи с этим отношения учителями, родителями и сама учебная деятельность могут быть отодвинуты на задний план. Все то, что не нравится родителям в друзьях,

вызывает бурный протест и негодование. Подростки ищут поддержку у сверстников, чтобы справиться с физическими, эмоциональными и социальными изменениями, которые с ними происходят [13, с.19].

Дружба между подростками складывается в основном по половому признаку, но через определенное время в подростковые объединения включаются и ребята противоположного пола. В дружбе подросток начинает определять ориентиры, жизненно важные дела его поведения, постоянно сверяя то, что он делает, с тем, что от него ждут другие. Он думает, как привести свои мнения, чувства или поступки в соответствие с уже принятыми группой. Поэтому оказывается, что конкретная личность – это то, что есть не для себя, а для других, поскольку только через других личность обретает себя и в других она продолжает и живет.

Удовлетворяя свою потребность в других людях, человек отражается в них. Важно и то, что в группе (или в диаде) возникает феномен возложения ответственности. Это устойчивая позиция личности, связанная с признанием правомерности другого наложить санкции в форме одобрения либо наказания за успех или неудачу совместного мероприятия. Если в группе сплоченность низкая, то неудача приписывается другому, если же высокая, то личность становится причастной к успеху, которого добились все [13, с. 21].

Дружба с конкретным другим возникает по разным причинам. Вариантов дружбы может быть много. Взрослым надо помнить, что приносит их детям дружба и ради чего сын или дочь рвутся из дома на улицу. Почему им там интересно? По мере взросления роль семьи ослабевает и возрастает роль сверстников. Связи с родителями становятся не столь непосредственными. Свои дела, планы, тайны подросток доверяет уже не родителям, а обретенному другу. При этом в категоричной форме отстаивает право на дружбу со сверстниками, не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга. Элементарная поддержка, которую подростки получают от товарищей,

чрезвычайно важна для их развития. Существует в подростках нечто такое, что не подвержено изменениям, нечто, что всегда с ними, - их потребность в дружбе. Только дружба возвращает им живую жизнь. Дружба – «дорога жизни» для подростка [42, с.97].

Особенно интенсивное развитие общения детей со своими сверстниками получает в подростковом возрасте. Вовлечение подростков орбиту уже не детских интересов побуждает его к инициативной перестройке взаимоотношений с окружающими людьми. Он сам начинает предъявлять повышенные требования к себе и к взрослым, сопротивляется и протестует против обращения с ним как маленьким. Подросток требует расширения своих прав соответственно подчеркиваемым взрослыми людьми его обязанностям. Как реакция на недопонимание со стороны взрослого человека у подростка нередко возникают разные виды протеста, неподчинения, непослушания, которые в крайне выраженной форме проявляются в открытом неповиновении, негативизме. Если взрослый осознает причину протеста со стороны подростка, то он берет на себя инициативу в перестройке взаимоотношений, и это перестройка осуществляется без конфликтно. В противном случае возникает серьезный внешний и внутренний конфликт, кризис подросткового возраста, в который обычно в равной степени оказываются, вовлечены и подросток и взрослый. Конфликты между подростками и взрослыми возникают, в частности, по причине расхождения их мнений о правах и обязанностях детей и родителей, взрослых и детей. Важное условие предупреждения и преодоления конфликта, если он уже возник, - переход взрослого на новый стиль общения с подростком, изменение отношения к нему как к неразумному дитя на отношение к подростку как к взрослому. Это, в частности, означает максимально полную передачу подростку ответственности за свои поступки и предоставление ему свободы для действий [42, с.99].

Направленность личности подростков в общении определяется энергетическим потенциалом. Чтобы перейти на новый этап развития

(самоактуализации), подростку надо что – то преодолеть. Как парадоксально это ни звучало бы, но преодоление, смирение являются основными источниками активности личности подростка. Эта активность иногда слабо контролируется сознанием, в ней много разрушительного. Когда подросток предпринимает какие – то экстремальные действия или хочет поразить кого-то, чтобы обратить внимание, то чаще всего результат бывает негативным и сказывается на его дальнейшей жизни.

На первом месте во взаимоотношениях подростков стоят товарищеские отношения. Атмосфера таких отношений базируется на «кодексе товарищества», который включает в себя уважение личного достоинства другого человека, равенство, верность, честность, порядочность, готовность прийти на помощь. Особенно в подростковых группах осуждаются эгоистичность, жадность, нарушение слова, измена товарищу, зазнайство, стремление командовать, нежелание считаться с мнением товарищей. Такое поведение в группах сверстников - подростков не только отвергается, но нередко вызывает ответные реакции по отношению к нарушителю кодекса товарищества. Ему объявляют бойкот, отказывают в приеме в компанию, в совместном участии в каких-либо интересных делах [44, с. 212].

В группах подростков обычно устанавливаются отношения лидерства. Личное влияние со стороны лидера особенно ценно для подростка, который не находится в центре внимания сверстников. Личной дружбой с лидерами он всегда особенно дорожит, и во что бы то ни стало стремиться ее завоевать. Не менее интересными для подростков становятся близкие друзья, для которых они сами могут выступать в качестве равноправных партнеров или лидеров.

Сходство в интересах и делах является важнейшим фактором дружеского сближения подростков. Иногда симпатия к товарищу, желание дружить с ним являются причинами возникновения интереса к делу, которым занимается товарищ. В результате у подростка могут появляться новые познавательные интересы. Товарищ становится для подростка образцом для

подражания, у него появляется желание стать таким же, приобрести те же личностные качества, знания, умения, навыки. Дружба активизирует общение подростков, за разговорами на разные темы у них проходит много времени. Они обсуждают события в жизни их класса, личные взаимоотношения, поступки сверстников и взрослых, в содержании их разговоров бывает немало разнообразных «тайн».

Позднее, к концу подросткового возраста, появляется потребность в близком друге, возникают особые нравственные требования к дружеским взаимоотношениям: взаимная откровенность, взаимопонимание, отзывчивость, чуткость, умение хранить тайну. «Родство душ» становится с возрастом все более значимым фактором, определяющим личные взаимоотношения подростков. Овладение нравственными нормами составляет важнейшие личностные приобретения подросткового возраста [42, с.68].

Подростку следует учитывать значимость своих потребностей и их силу. Он относится к действию группы сверстников в зависимости от оценок, взглядов и убеждений, которые в ней приняты. Если группа вынуждена отказаться от этого, возникает конфликт, приводящий одних к конформности, а других – к стремлению действовать в соответствии со своими внутренними установками.

Психолог-консультант должен также учитывать и психологические нормативные задачи возраста. К ним обычно относят:

- отделение от родителей и обретение подлинной психологической независимости;
- преодоление кризиса идентичности, ролевой диффузности («самоидентификация»);
- новый этап социализации в среде сверстников, основанный на установлении более глубоких эмоциональных отношений вне семьи;
- принятие растущей сексуальности, адаптация к этому новому состоянию.

Наконец, важно иметь в виду и особенности характера подростков, в частности, выраженность в этом возрасте так называемых акцентуаций характера.

Таким образом, психологическое консультирование - работа непосредственно с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основнымсредством воздействия является определенным образом организованная беседа. Возможные направления рекомендаций для психолога-педагога:

1. Общевозрастные и общепедагогические рекомендации, определяемые не столько индивидуальными особенностями ребенка и конкретной проблемой, сколько недостаточным знакомством родителей с общими закономерностями психического развития. Подобные рекомендации могут относиться как к развитию когнитивных процессов, так и к личностным и эмоциональным особенностям ребенка, к его поведенческим проявлениям.

2. Симптоматические рекомендации, направленные на решение частной психологической проблемы, стоящей за жалобами клиента. Это могут быть советы по преодолению определенных поведенческих проявлений (например, агрессивных), по развитию отдельных психических функций (например, внимания, памяти).

3. Индивидуализированные рекомендации, определяемые специфическими психологическими особенностями ребенка и сложившейся у него системой взаимоотношений с окружающими. Они тоже могут относиться к разным сферам психики и поведения.

4. Диспетчерские рекомендации,предполагающие обращение к другим специалистам. Наиболее частые адреса, по которым приходится направлять клиента психологу, — это врач, социальные службы.

Под результативностью психологического консультирования понимаются его итоги для клиента, а именно то, что в его поведении

действительно изменилось под влиянием целенаправленного воздействия специалиста.

Подростковый период развития (11-17 лет) характеризуется амбивалентностью и парадоксальностью психической жизни. Специфика развития подростка может быть объяснена также с позиции физического и психологического пубертата – это период резкого ускорения физического развития и полового созревания. Наиболее характерные черты подросткового поведения и психологические состояния: резкое ухудшение поведения, выраженная противоречивость стремлений и их неустойчивый характер, реакция эмансипации, реакция группирования со сверстниками и акцентуация характера.

Психологические задачи подросткового возраста связаны, прежде всего, с самоопределением в трех сферах: сексуальной, психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной) и социальной.

Проблемы, возникающие у подростков, чаще всего касаются:

- взаимоотношений в группе сверстников;
- взаимоотношений с лицами противоположного пола;
- взаимоотношений с родителями;
- взаимоотношений с учителями;
- вопросов осознания собственной личности;
- трудностей в учебе;
- необходимости найти выход из какой-либо затруднительной ситуации.

Глава 2. Оказание психологической помощи подросткам по проблеме общения со сверстниками.

2.1. Организация психологического консультирования и анализ выборки.

В исследовании принимали участие 12 учащихся подросткового возраста (5-6 классов, 11-13-ти лет) и получивших письменное согласие. По гендерному признаку состав выборки распределился следующим образом: 6 мальчиков и 6 девочек.

Состав выборки был изучен психологом в процессе беседы с учащимися. Индивидуальное собеседование психолога с учащимися проводилось в утренние часы (до 12 часов) в отдельном помещении и представляло собой доверительный разговор обеих заинтересованных сторон. Вначале психолог в доброжелательной обстановке подробно объяснила цели и задачи эксперимента, его логику и последовательность, пользу для конкретного участника. Положительное начало консультации – подчеркивание взрослости подростка, самостоятельности, добровольности. В работе с подростком не может быть единственно правильной линии поведения консультанта, все зависит от его опыта и интуиции. С тем, чтобы запланированные мероприятия могли иметь максимальный положительный результат, психолог задавала в процессе беседы 10 вопросов учащимся, которые включали элементы методик для прояснения их семейного окружения, личностных характеристик, опыта негативного общения, уровня завуалированной жестокости. Вопросник приведен в приложении 1. В результате собеседования и полученных ответов были определены следующие особенности выборки:

1. семья по составу: 51% - традиционная, 33% - нуклеарная, 16% - неполная или материнская;

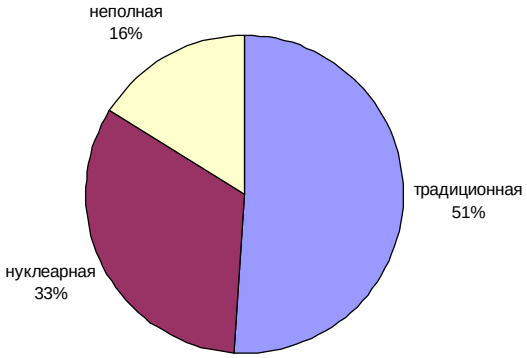


Рисунок 1. Характеристика семей по составу.

2. по типу главенства в семье: 51% - патриархальная, 41% - матриархальная, 8% - детоцентрическая;

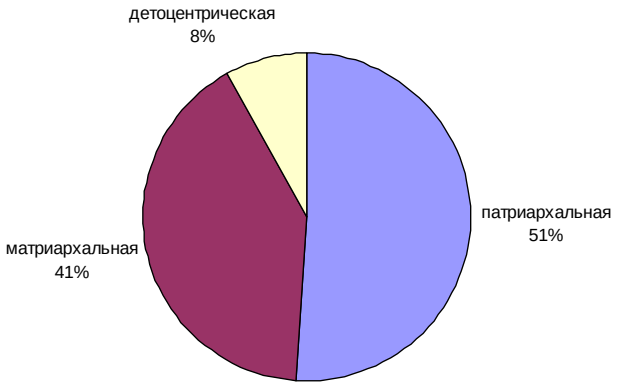


Рисунок 2. Характеристика семей по типу главенства

3. атмосфера в семье: 77% - устойчивая, 23% - педагогически слабая;
4. по типу потребительского отношения: наивно-потребительская – 23%, промежуточная – 77%;

Рисунок 3.Характеристика семей по типу потребительского отношения

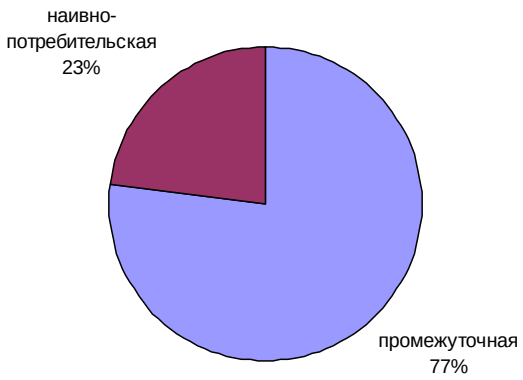


Рисунок 3. Характеристика семей по типу потребительского отношения.

5. по характеру проведения досуга: 50% открытые, 50% - закрытые;
6. по степени кооперации совместной деятельности семья: 77% - коллективистская, 23% - индивидуалистическая;
7. по уровню образования родителей: отец – среднее (59%), среднее специальное (41%); мать – среднее (67%), среднее специальное (25%), высшее (8%);
8. наличие негативного опыта общения: 77% учащихся;
9. наличие завуалированной жестокости: 77% учащихся;
10. экстравертированностьхарактерна для 50% учащихся, интровертированность – также для 50%.

Психологическое консультирование подростков в Киришской средней общеобразовательной школе Ленинградской области включало теоретическое изучение литературных источников, анализ проблемной ситуации и выборку, диагностику, тренинг, оценку эффективности психологического консультирования подростков экспериментальной группы из числа учащихся.

Этапы психологического консультирования:

- подготовительный;

- процедурный;

- разработка и проведение программы по снятию уровня тревожности;

- заключительный.

На подготовительном этапе были изучены литературные источники по теме исследования, осуществлены их анализ и обобщение, подготовлен теоретический обзор изученности вопроса специалистами. Затем была осуществлена разработка документации по организации психологического консультирования подростков в общеобразовательной школе, осуществлена предварительная диагностика и составлена программа коррекционных тренингов по развитию навыков эффективного общения подростков. Для реализации подготовительного этапа в начале учебного года был проведен ряд мероприятий:

- оповещение заинтересованных родителей о проведении собрания с целью информирования о предстоящем цикле встреч по психологическому консультированию учащихся - подростков при общении со сверстниками;

- проведение родительского собрания по развитию психологической культуры детско-родительских отношений, инициирование психологом обсуждения плана групповых и индивидуальных консультаций родителей, его хронологическая корректировка и утверждение;

- собеседование с родителями и подростками на предмет готовности их добровольного участия в процессе психологического консультирования.

Диагностические методики, использованные на подготовительном этапе:

- определения типов внутрисемейных отношений,

- определения опыта негативного общения,

- определения уровня завуалированной жестокости,

- оценки коммуникативных умений,

- оценки межличностной тревожности.

В результате групповых консультаций и собеседования в эксперименте добровольно пожелали участвовать 12 учащихся младшего подросткового

возраста (5 – 6 классов, 11 – 13-ти лет) и получивших письменное согласие. По гендерному признаку состав выборки распределился следующим образом: 6 мальчиков и 6 девочек.Методика, использованная на этапе предварительной диагностики, включала оценку коммуникативных умений подростков (Приложение 2). В прошлом поведенческие группы больше полагались на индивидуальные методы, используемые в группе, но за последнее время созданы другие, использующие потенциальные возможности группы для достижения поведенческих изменений у отдельных участников. Группы тренинга умений используют такие бихевиористские понятия, как сосредоточенность на наблюдаемом поведении и учебная модель решения проблем, основанная на усвоении важных для развития участников жизненных умений [7, с.43].

Пример процедур,типичных для тренинга умений, дает группа тренинга уверенности в себе. Онивключают в себя оценку сильных и слабых сторон уверенности, определениепараметров уверенного поведения и репетицию поведения, в которойосуществляется ролевое проигрывание трудных ситуаций. Процедура репетициионоведения состоит из моделирования, инструктажа и подкрепления. Для снижениячрезмерной тревоги часто используют приемы релаксации и десенсибилизации, атакже когнитивное переструктурирование, которое включает исследованиеиррациональных убеждений и систематическое замещение их рациональнымипредставлениями. Также обычной методикой для групп тренинга умений являетсядомашняя работа (дневники, поведенческие задания).

Одним из преимуществ нацеленно ориентированных групп является постоянноеиспользование текущих исследовательских оценок. Существуют доказательства,что группы тренинга уверенности в себе ведут к большей свободе человека,повышению его самооценки, что связано с увеличением поведенческого потенциалачленов группы.В настоящее время вышеперечисленные методы и техники все чаще используются вработе со

здоровыми людьми, желающими расширить свой опыт познания себя,других людей, взаимодействия с ними. Особенно неоценим такой опыт в юношеском возрасте, в период, наиболее благоприятный для личностного развития [7, с.43-44].

Естественно, что перед специалистом встает задача интеграции заимствуемых изразных подходов средств в некуюцелостность, кстати, необязательно непротиворечивую. Этим достигаетсянаиболее эффективный подход к конкретным задачам и проблемам, которыеприходится решать. Ведь человек предстает перед психологом в целостностиповеденческих, эмоциональных, когнитивных и телесных проявлений, а этопредъявляет особые требования к профессиональной компетенции практика, таккак он по этой причине не может порой ограничиться строгими рамками одного подхода.

Эта большая синтетическая работа может выполняться стихийно на эмпирическом уровне. Однако, лучше для дела, если она рефлексируется специалистом-психологом, что позволяет более эффективно осуществлять практическую работу, планировать ожидаемые изменения и прогнозировать результат оказываемого воздействия. Поэтому имело смысл остановиться на характеристике разнообразных форм и методов группового активного социально-психологического обучения и развития. Высокая эффективность групповых методов основывается на общих социально-психологических механизмах воздействия группы на личность.

Понятие «коммуникативные умения» включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т.д. Для проверки этих качеств подросткам было предложено пройти тест.

Таблица 1.

Оценка коммуникативных умений

(предварительная диагностика).

Участники эксперимента	Номера вопросов									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	2	6	3	2	3	3	3	2	6	6
2	6	6	3	2	6	3	6	3	3	8
3	2	8	8	3	3	3	3	2	8	3
4	8	3	6	3	2	3	6	6	3	6
5	3	6	2	3	6	6	3	2	3	10
6	6	3	3	2	3	3	8	3	2	6
7	10	8	6	2	3	3	3	3	6	8
8	6	3	6	2	6	3	3	2	6	3
9	3	3	6	3	6	6	6	3	3	6
10	8	8	8	2	3	6	3	6	8	3
11	6	3	6	2	2	6	3	6	6	6
12	3	6	3	3	2	6	3	2	2	8

В соответствии с результатами тестирования 50% - низкий уровень коммуникативных умений присущ опрошенным, тогда как высокий характерен лишь для 12% - что согласуется с усредненными данными, приводимыми специалистами [44, с. 226].

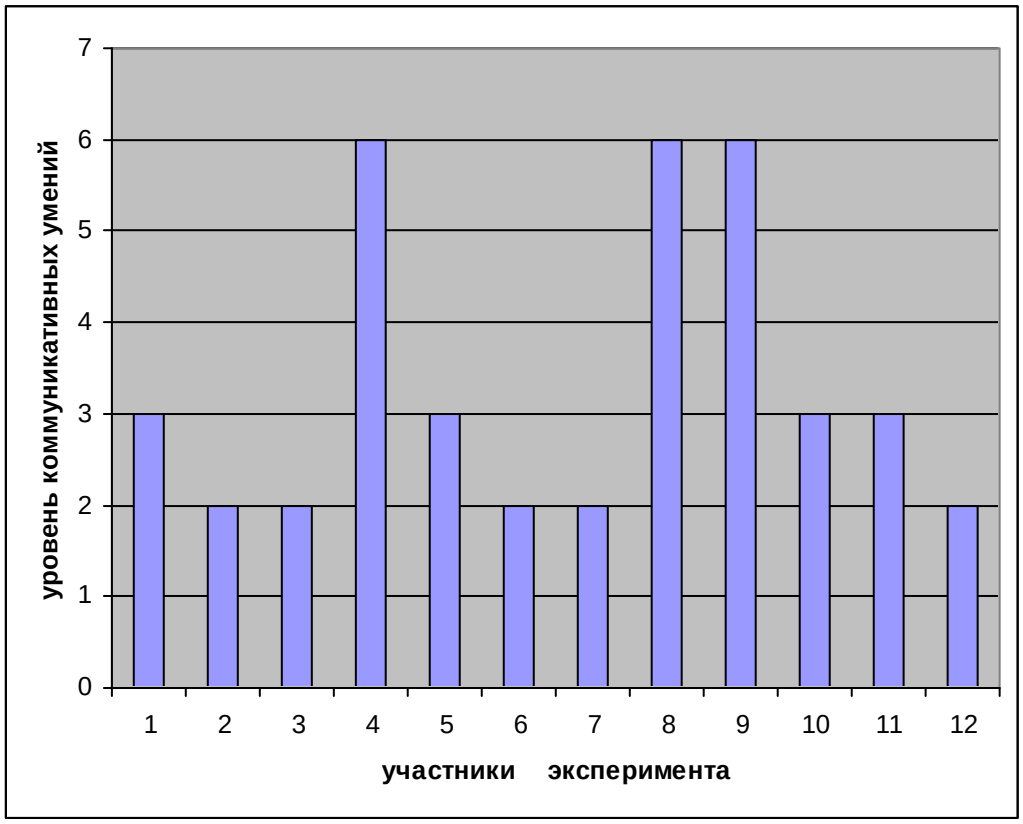


Рисунок 4. Средний уровень коммуникативных умений в экспериментальной группе.

2 балла - низкий

3-6 баллов - средний

8 баллов - высокий

10 баллов – очень высокий.

Шкала межличностной тревожности (А.М. Прихожан)

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги». Особенность шкалы такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний. Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики. Методика предназначена для школьников 10-12 лет [39, с.282].

Инструкция к тесту: на следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх:

• Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.

• Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.

• Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.

• Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.

• При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

• Переверни страницу. Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Таблица 2.

Тест межличностной тревожности.

№	Ситуация	Ответ
1	Оказаться среди незнакомых ребят	
2	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь	
3	На тебя не обращают внимания	
4	Слышать смех за своей спиной	
5	Выступать перед зрителями	
6	С тобой не хотят играть	
7	На тебя смотрят как на мальнького	
8	Не соглашаешься с родителями	
9	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
10	Спорить со своим другом (подругой)	

Таблица 3.

Характеристика уровней тревожности

Стены	**Характеристика**	**Примечание**
1-2	Состояние тревожности	Подобное «чрезмерное

	испытуемому не свойственно	спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

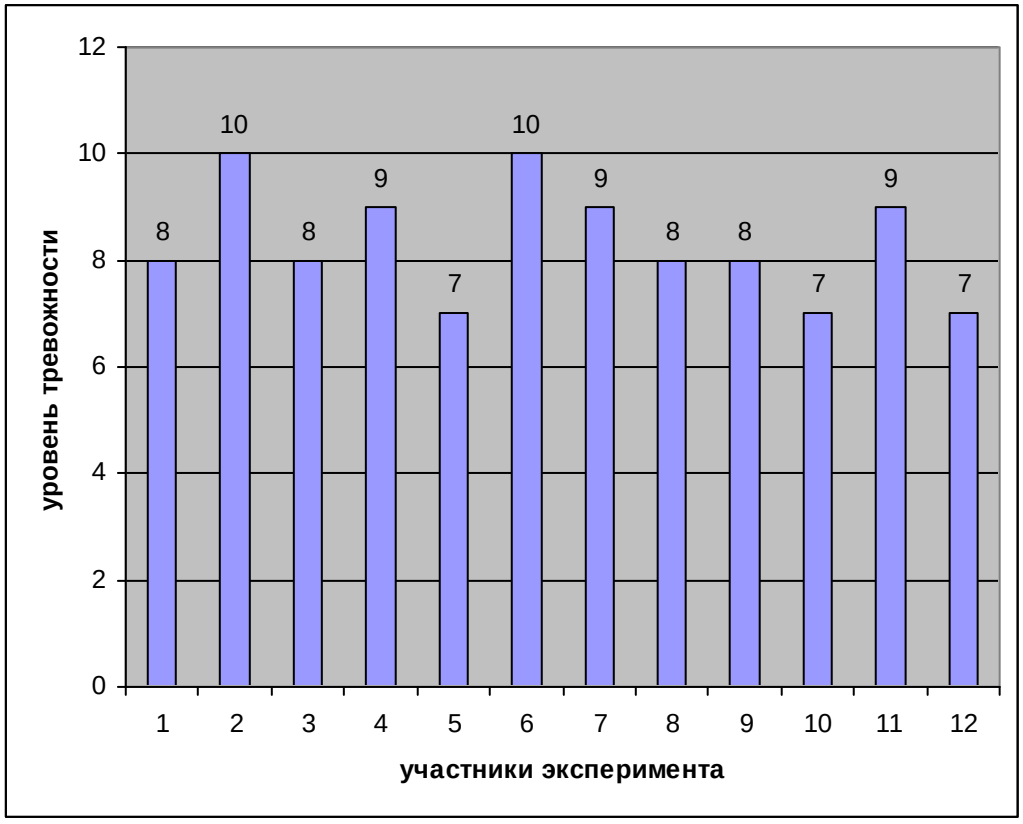


Рисунок 5. Уровень тревожности в экспериментальной группе.

2.2. Программа психологического консультирования подростков по вопросам общения со сверстниками.

Процедурный этап исследования осуществлялся регулярно в одно и то же утреннее время – до 12.00 в одном и том же помещении в течении

месяца.С учётом результатов первичного диагностического исследования была разработана программа социально-психологических тренингов коррекции и развития коммуникативных навыков подростков [45]. Данная программа направлена на достижение социального успеха подростками, развитие навыков эффективного общения и уверенного поведения. На тренингах подростки получают теоретические знания, касающиеся того, как “правильно” общаться, налаживать контакт, строить беседу, выходить из конфликта, а самое ценное – имеют возможность практической отработки навыков в сфере общения.

Основным предметом внимания тренинговой программы является:

- взаимодействие между подростками, в частности, в коллективе;
- способы разрешения конфликтов, возникающих в ходе этого общения;
- влияние и противостояние влиянию.

Формы и методы работы, используемые в групповых тренингах:

- групповая работа;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- психогимнастика;
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности);
- ролевые игры;
- элементы индивидуальной и групповой релаксации;
- подвижные игры.

Критерии эффективности:

- Усиление личностных ресурсов;
- Формирование адекватной самооценки;
- Наличие навыков конструктивного поведения;
- Наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности.

Целитренинговойпрограммы:

- развитие личностных ресурсов учащихся в области коммуникативных умений и навыков;

- формирование умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;

- формирование у подростков моделей поведения, приводящих к компромиссному решению;

- освоение способов конструктивного поведения в конфликте;

- осознание особенностей собственного поведения в конфликте;

- рассмотрение собственных ресурсов в разрешении конфликтов;

- выработать навыки бесконфликтного поведения.

Задачи программы:

1. Создать благоприятные условия для работы тренинговой группы;
2. Ознакомить участников с основными принципами проводимого тренинга, принять и строго соблюдать правила работы группы;
3. С помощью игрового взаимодействия совершенствовать коммуникативные навыки и умения;
4. Способствовать закреплению навыков самоанализа;
5. Способствовать преодолению психологических барьеров, мешающих процессу самовыражения;
6. Расширить представления о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

Предполагаемые результаты:

- сформированность адекватной самооценки и освоение эффективных поведенческих стратегий с целью регуляции социальных отношений;

- уменьшение факторов, приводящих к чрезмерному напряжению и тревожности;

- сформированность навыков адекватного конструктивного поведения;

- развитие навыков доброжелательного общения [26, с.37].

Социально-психологические тренинги являются эффективным средством воздействия, позволяющим решать широкий круг в области общения, основная цель которых – развитие личностных ресурсов младших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях дети отрабатывают навыки инициативности в общении, умение “пристроиться” к партнеру. Подростки могут “примерить” на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций подростки учатся как “правильно” общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

Имея в виду то, что подростки — это еще наполовину дети, к ним необходимо применять полудетские и полувзрослые формы заданий. Основной из них должна оставаться игровая форма, а сами задания должны быть такими, чтобы непосредственно привлекать к себе внимание и вызывать интерес ребенка. Вряд ли подросток станет с большим желанием и усердием работать над выполнением задания, которое для него малоинтересно. С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, оптимизм.

Коррекционный блок для младших подростков представляет собой психологический тренинг интегративного типа с элементами различных психотерапевтических техник. Его целью является поиск альтернативных (социальных – приемлемых) способов удовлетворения потребностей и взаимодействия с окружающими. В ходе тренинга решаются следующие задачи: осознание собственных потребностей; отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния; формирование адекватной самооценки; обучение способом целенаправленного поведения; внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных стимулов, негативных импульсов; формирование позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирование будущего.

Коррекционно-рекомендательный этап психологического консультирования осуществлялся на основе системы групповых занятий по вербальному, невербальному, перцептивному и интерактивному общению. Психологом-организатором консультирования подростков программа тренингов была сгруппирована в соответствии с функциями общения [4, с.36]:

1 – перцептивный тренинг, направленный на процесс установления контакта, развития восприятия и понимания партнёра;

2 – упражнения и задания, направленные на процесс установления и развития коммуникационных контактов со сверстниками;

3 – упражнения и задания, направленные на взаимодействие (обмен действиями) со сверстниками.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий психолог открыла групповой беседой, направленной на актуализацию у группы желания и стремления к активной продуктивной работе и определению понимания сути процесса коммуникации. План вводной беседы включал следующие вопросы: а) что такое общение, б) цели и задачи общения, в) в чём ценность общения, г) в чем сложности и затруднения в процессе общения, д) типичные проблемы, которые мы испытываем в обыденности в процессе общения.

2.3. Разработка тренинговой программы по преодолению барьеров учащихся в общении со сверстниками.

Вводная часть тренинга, рассчитанная на снятие напряжения, включала:

- упражнение: «Стаканчик»:

Участники садятся в круг. Психолог дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре

способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи. Психологический смысл упражнения – снятие напряжения и тревоги.

- игру “Постройся по росту”:

Психолог предлагает участникам группы с закрытыми глазами построиться по росту. Психологический смысл упражнения – игра вызывает подъем положительных эмоций.

- упражнение «Енотов круг»:

Для выполнения этого упражнения психолог использовал очень прочную веревку (лучше всего - канат), завязанную плотным (не развязывающимся, не скользящим и не растягивающимся) узлом так, чтобы получилось кольцо («енотов круг»).

Все участники встают в круг очень близко друг к другу, соприкасаясь плечами, руки свободно опущены, ноги вместе. Затем все крепко берутся за «енотов круг» обеими руками и прямые руки опускают вниз. Затем, по знаку ведущего, все одновременно медленно отклоняются максимально назад, удерживая равновесие только благодаря «енотовому кругу», который медленно поднимается, пока все руки не будут параллельны полу.

Нельзя сгибать руки, отступать назад, выставлять одну ногу назад «на упор», сгибать туловище. Когда круг приведен в равновесие, ведущий предлагает участникам почувствовать, что он объединяет всех, предлагает запомнить это чувство и вызывать его в себе всякий раз, когда предстоит совместная работа, требующая взаимопонимания и взаимного доверия. Пока участники поддерживают круг, ведущий объясняет, что еноты решают важные для них дела, становясь в круг. Затем по знаку ведущего все одновременно начинают опускать кольцо, «стягивая» свой круг обратно. Упражнение повторяется еще раз, но теперь, после того как все максимально, на длину вытянутых рук, отклонились назад, все одновременно отпускают

правую руку и поднимают ее вверх, потом одновременно снова берутся ею за шнур, отпускают левую руку, поднимают ее вверх, одновременно возвращают ее на шнур и завершают упражнение

Психологический смысл – упражнение рассчитано на установление доверия к партнеру, формирование командного духа.

- игру«Поменяйтесь местами»:

Подростки сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто… (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего – успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Психологический смысл упражнения:разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

- игру«Рисунок на спине»:

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый подросток смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание – почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Подросткам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

Как отмечалось выше, до 55 – 65% информации передается невербальным путем, поэтому по окончании разминки психолог приступила к **следующему этапу тренинга** – упражнениям по эффективному перцептивному общению.

Психологический смысл упражнения – развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие навыков невербального, или перцептивного общения.

- упражнение «Шарики»:

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Психологический смысл упражнения – перцепция,сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Третий, наиболее сложный этап тренинга своей задачей имел оценку и развитие у подростков навыков эффективного коммуникативного и интерактивного межличностного общения со сверстниками. Его реализация была связана с мыслительными, речевыми действиями и заключалась в выполнении групповыми усилиями тестовых заданий. За основу заданий были взяты тесты Г.Ю. Айзенка, которые подростки увлеченно выполняли, самостоятельно оценивая по предложенным шкалам свой уровень [46, с.327].образцы тестов приведены в приложениях 3 и 4.

Выполнение тестовых заданий предварялось разминкой, в ходе которой предстояло выполнить упражнение «Скажи мне что - нибудь хорошее».

Задачи: повышение самооценки, получение поддержки от группы; развитие социальной интуиции, чувствительности, понимания другого человека.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения.Каждый по очереди говорит соседу справа что – то хорошее о нем, а тот соглашается с ним, произнося слова: « Да, а еще я …» - и говорит что – то хорошее о себе.

2.4. Оценка результатов проведенного исследования разработка рекомендаций подросткам по преодолению трудностей общения в группе сверстников.

На заключительном этапе по результатам проведения комплекса коррекционно-развивающих тренингов были подведены итоги, заключавшиеся в диагностике развития коммуникативных умений подростков из числа экспериментальной группы, подготовлены выводы и рекомендации, обобщены результаты исследования.

Таблица 5.

Оценка коммуникативных умений

(заключительная диагностика).

Участники эксперимента	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	6	3	6	3	3	2	3	6
2	3	3	6	3	8	3	3	2	3	6
3	3	3	3	3	8	6	3	3	3	6
4	6	6	8	6	10	8	8	3	6	10
5	2	3	6	6	8	8	6	3	3	8
6	6	6	3	3	8	6	6	3	3	6
7	3	3	3	3	6	3	6	3	3	8
8	3	3	6	2	6	6	6	3	3	8
9	6	6	6	3	8	8	6	2	3	6
10	6	3	6	3	8	6	6	2	2	6
11	3	3	3	8	6	3	3	3	3	6
12	3	6	3	3	8	8	3	2	3	6

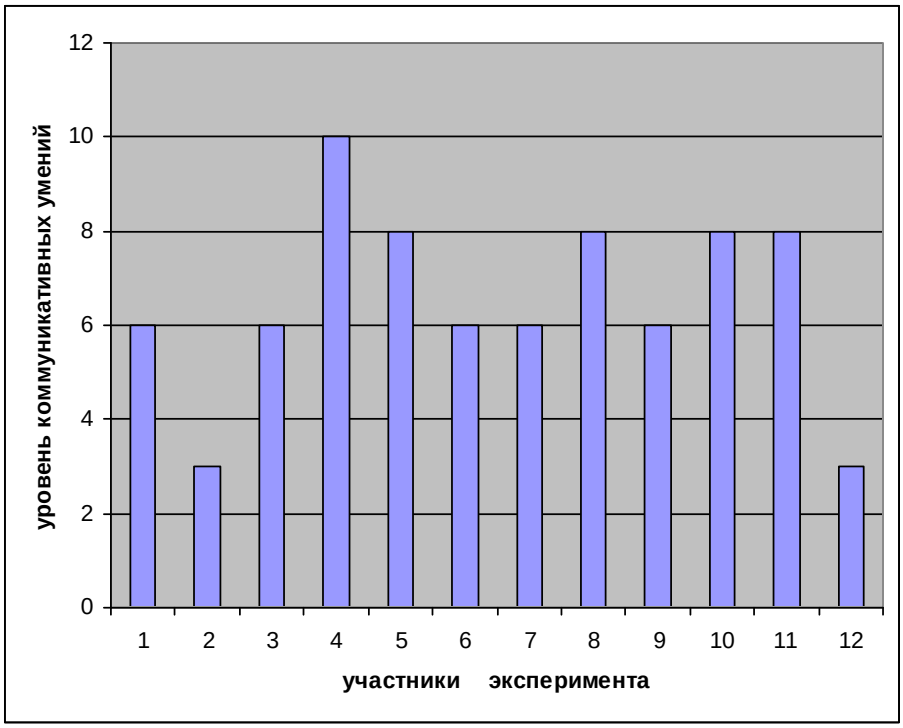


Рисунок 6. Уровень коммуникативных умений на заключительном этапе.

Апробация методики выявления коммуникативных и организаторских склонностей показала, что:

- на 15%учащихся больше относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

- для 44% испытуемых стал характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

- у 31% испытуемых остался заниженный уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

- 10% старшеклассников по-прежнему имеют низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских способностей.

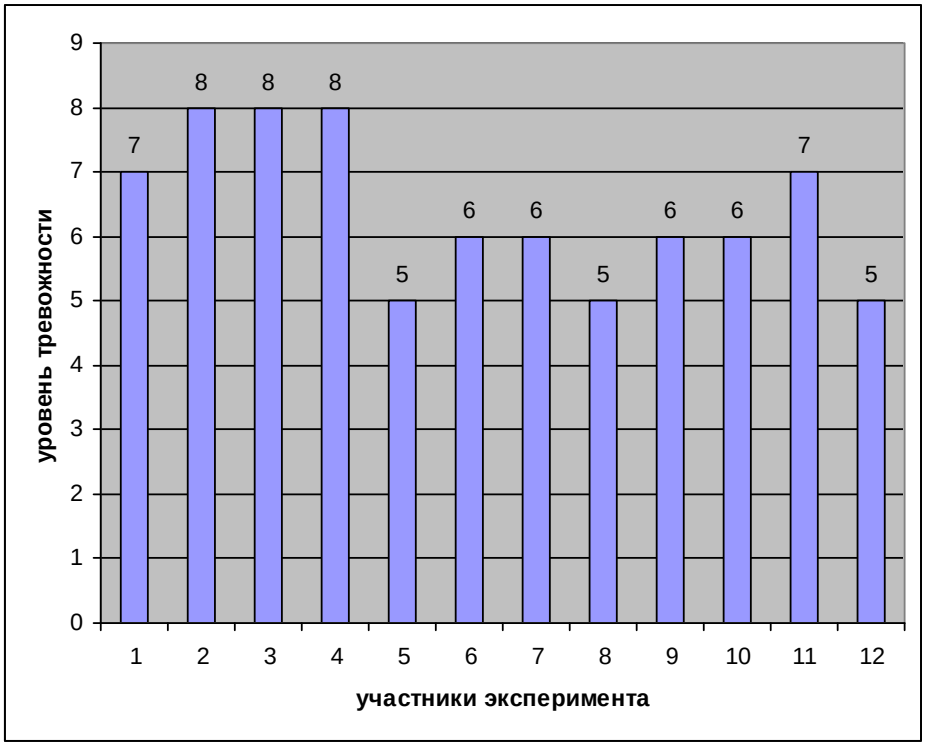


Рисунок 7. Оценка уровня тревожности на заключительном этапе.

В свою очередь уровень тревожности в экспериментальной группе с одной стороны снизился, но что особенно можно считать достижением психологического консультирования на базе исследования – это его общее выравнивание. Среди подростков, активно участвовавших в тренинговых занятиях, уровень тревожности в среднем понизился до 39% с 56%. Сравнение показателей «до начала» и «по окончании» эксперимента нагляднее всего видно из нижеприведённых графиков, где уровень коммуникативных умений и тревожности в результате оказался очевидно успешным (выделено красным цветом):

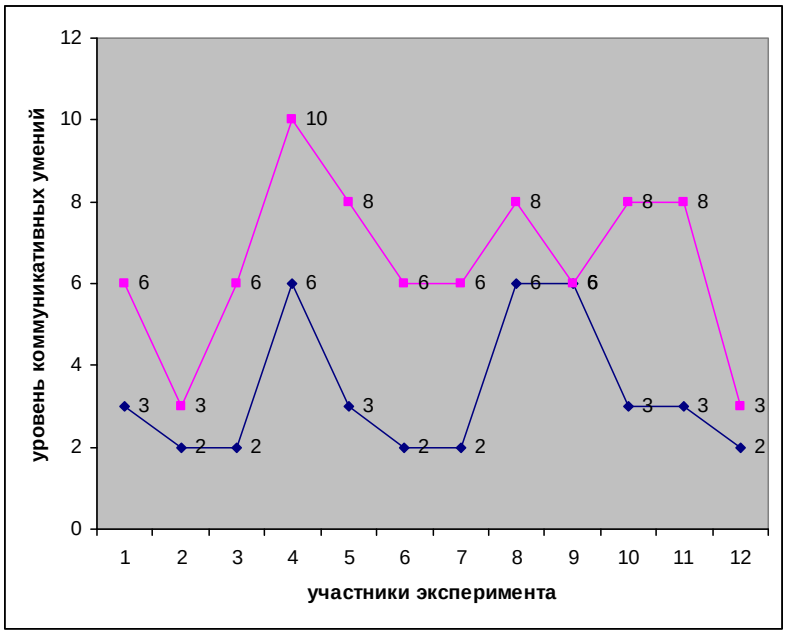


Рисунок 8. Сравнение уровней коммуникативных умений на начальном и заключительном этапе.

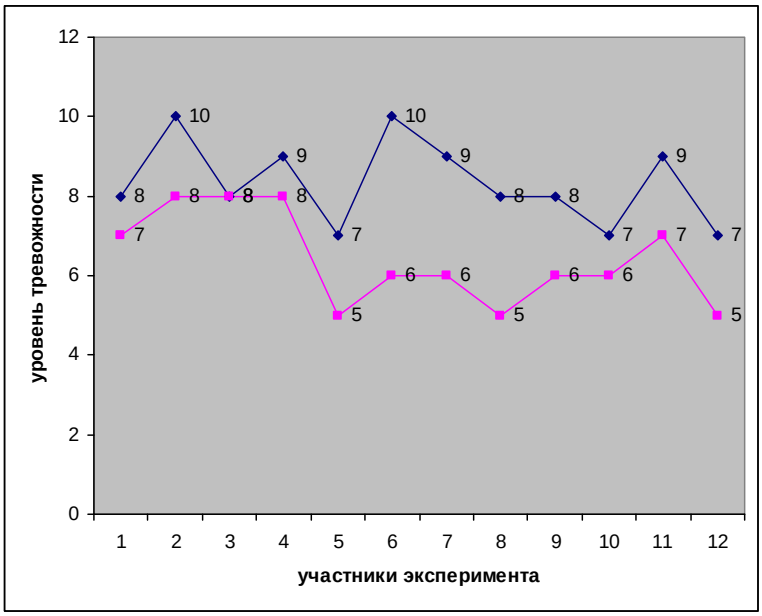


Рисунок 9. Сравнение уровней тревожности на начальном и заключительном этапе.

Рекомендации по вопросам общения со сверстниками по результатам проведенного исследования были разделены на три направления в

соответствии с выявленными личностными особенностями учащихся, принимавших участие в эксперименте:

1-е направление – коммуникативная компетенция;

2-е направление – межличностная тревожность;

3-е направление – нивелирование опыта негативного общения и завуалированной жестокости.

Рекомендации по развитию навыков коммуникативной компетенции.

Из всех умений, определяющих общение, умение слушать является самым необходимым, и именно оно требует совершенствования в наибольшей степени. В процессе человеческого общения со всей наглядностью проявляется различие двух, казалось бы, близких понятий: «слушать» и «слышать». Мы не слушаем, потому что ошибочно думаем, что слушать – это значит просто не говорить, но это далеко не так. Слушание – активный процесс, требующий внимания к тому, о чем идет речь. Слушающий, в отличие от читающего, не может отвлечься даже на очень короткое время, поскольку словно умирает в тот момент, когда оно слетает с уст говорящего. Поэтому это умение необходимо тренировать всебе, чтобы всегда быть в форме.

Управление произвольным вниманием – действенное средство повышения эффективности коммуникаций. Вместе с тем, это и самое трудное, поскольку человеческое внимание постоянно отвлекается. Именно поэтому много людей слушают плохо. Некоторые приемы очевидны, как, например, использование визуального контакта и определенных жестов. Другие менее очевидны и связаны и нашим отношением к собеседнику, пониманием, одобрением, эмпатией по отношению к говорящему. Мы говорим: «Я весь внимание», когда горим особым желанием услышать что-нибудь интересное. Бессознательно мы принимаем соответствующую позу: поворачиваем лицо к говорящему, устанавливаем с ним визуальный контакт, другими словами, внимаем собеседнику. Мы принимаем эту позу безотчетно. Но этим приемом следует пользоваться сознательно, т.к. осознанное умение

быть внимательным – эффективное средство повышения восприятия речи собеседника.

Многие молодые люди не могут произвести хорошее впечатление только потому, что не умеют внимательно слушать. Они настолько заинтересованы тем, что хотят сказать сами, что забывают держать уши открытыми, более того, когда мы настроены отрицательно, то бываем неоправданно критичны, что затрудняет взаимопонимание и активное слушание, вызывает враждебность говорящего. Также не следует давать непрошенных советов, пока не просят. Непрошенный совет дает, как правило, тот, кто никогда не поможет.

Для совершенствования коммуникативных навыков необходимо наблюдать за особенностями общения других. Таким образом, каждый из нас в своей жизни, взаимодействуя с другими людьми, приобретает практические навыки и умения в сфере общения.

Эффективное общение - это единственная вещь, которая может быть действительно важна для всех людей, обитающих в обществе. Не думать об эффективном общении в то время когда общаешься, это все равно, что переходить дорогу в оживленном месте не смотря по сторонам.

Повышение значимости общения в современном мире требует умения общаться. Значит, общение нужно учить, общению нужно учиться, что предполагает необходимость глубокого знания этого явления, его закономерностей и особенностей, проявляющихся в деятельности людей.

Эффективность общения - это тот "конечный продукт", создание которого должна облегчить теория культуры речи при ее практическом применении. Под эффективностью общения следует понимать оптимальный способ достижения поставленных коммуникативных целей. Коммуникативные цели общения теснейшим образом связаны с основными функциями языка.

Технологии эффективного общения – это такие способы, приемы и средства общения, которые в полной мере обеспечивают взаимное

понимание и взаимную эмпатию (эмпатия - способность поставить себя на место другого человека (или предмета), способность к сопереживанию) партнеров по общению.

В процессе консультации психолог привел некоторые приемы для эффективного общения, которые необходимо знать, т.к. многие из них действуют на уровне подсознания:

- " Правило трех двадцати ":

- 20 секунд воспринимают вашу внешность;
- 20 секунд оценивают, как и что вы начали говорить;
- 20 секунд вам отведено на улыбки и обаяние.

-6 правил Глеба Жеглова:

- Проявлять искренний интерес к собеседнику.
- Улыбаться.
- Запомнитьимячеловекаинезабыватьвремя от времени повторять его в разговоре.
- Уметь слушать.
- Вестиразговорвкругуинтересоввашего собеседника.
- Относиться к нему с уважением.

-Как увеличить полезность контакта:

- Быть наблюдательным;
- Сделать комплимент;
- Говорить о проблемах собеседника.

Правила эффективного общения по Блэку:

- Всегда настаивать на правде.
- Строить сообщения просто и понятно.
- Не приукрашивать, не набивать цену.
- Делать общение увлекательным, не допускать скуки и обыденности.
- Контролироватьформуобщения,недопускать экстравагантности.
- Не жалеть времени на выяснение общего мнения.

- Помнитьонеобходимости непрерывного общения и выяснения общего мнения.
- Стараться быть убедительным на каждом этапе общения.

Как результат вы получите:

- Формальный контакт перерастает в нормальное человеческое общение.
- Вы завоюете собеседника.
- Вы повысите вашу самооценку.

Психолог предложил рассмотреть некоторые из приемов эффективного общения и важность их применения более подробно.

Первое впечатление (первые 20 сек.)

Первое впечатление о человеке на 38% зависит от звучания голоса, на 55% от визуальных ощущений (от языка жестов) и только на 7% от вербального компонента. Конечно, первое впечатление – не всегда окончательный приговор, но важно, что с самого начала именно на его основе строится общение. Поэтому важно уметь произвести хорошее впечатление на окружающих.

Чтобы благополучно пройти через «минное поле» первых 20 секунд, необходимо использовать «Правило трех «плюсов»».

Специалистами замечено: чтобы с самого начала знакомства или беседы расположить к себе собеседника, нужно дать ему, как минимум три психологических «плюса», иными словами, трижды сделать приятные «подарки» его Ребенку (то же касается и окончания беседы или встречи).

Улыбка – это выражение хорошего отношения к собеседнику, психологический «плюс», ответ на который – расположение собеседника к нам. Искренняя, доброжелательная улыбка не может испортить ни одно лицо, а подавляющее большинство их делает более привлекательными.

Желательно приучить себя к тому, чтобы обычным выражением Вашего лица стала теплая, доброжелательная улыбка или хотя бы готовность к ней. Именно такой должна быть Ваша улыбка – открытой и искренней.

Надо знать имя собеседника. Само звучание имени оказывает большое воздействие на человека. Во время конфликтов, желая снять их остроту, люди подсознательно начинают чаще использовать имена своих собеседников. Часто нам нужно не столько настоять на своем, сколько увидеть, что люди к нам прислушиваются, услышать при этом свое имя. Зачастую имя бывает решающей каплей, чтобы дело обернулось в нашу пользу. Руководитель, желающий производить хорошее впечатление, может использовать следующий прием: завести блокнот и записывать имена всехсвоих деловых партнеров и подчиненныхи иногда просматривать его, чтобы иметь возможность при встрече обратиться по имени. На людей производит неизгладимое впечатление, что человек, стоящий значительно выше по служебной лестнице, помнит их по имени.Имя человека – это самый важный для него звук на любом языке.

Поднятие значимости собеседника. Нам всем хочется чувствовать себя значительными, чтобы хоть в чем-то хоть где-то от нас что-то зависело.Потребность чувствовать свою значимость – одна из самых естественных и характерных человеческих слабостей, свойственных сем людям в той или иной степени. И иногда достаточно дать человеку возможность осознать собственную значительность, чтобы он с радостью согласился сделать то, что мы просим.

Итак, если мы хотим, чтобы нас выслушали, мы должны сначала выслушать собеседника. Достаточно дать собеседнику возможность выговориться, рассказать все, чем он хотел поделиться, стараясь проявлять максимум внимания и заинтересованности к его словам, чтобы благодарный за это собеседник с радостью и вниманием выслушал все, что расскажем ему мы. Беседа доставит взаимное удовольствие.

Невербальное общение – это неречевая форма общения, включающая в себя жесты, мимику, позы, визуальный контакт, тембр голоса, прикосновения и передающая образное и эмоциональное содержание. Невербальное общение — вид общения без использования слов.

Наблюдения показали, что в процессах общения 60%-95% информации передается с помощью невербального общения.

Дружеский взгляд: даже когда вы просто поддерживаете необязательный разговор, расположенный к вам человек будет часто смотреть на вас, особенно когда вы говорите. Психологи используют для обозначения этого выражение «поедать глазами» – значит, неотрывно смотреть на другого человека, особенно ему в лицо, но не всегда встречаться глазами.

Теплые интонации: мы всегда следим за тембром и интонациями голоса как средствами выражения эмоционального содержания слов, которые мы слышим, и в разговоре можем отличить их от смысла самих слов.Голос лучше выражает положительные, чем отрицательные эмоции, и вам, вероятно, приходилось на основании одних только интонаций обнаружить, что вы нравитесь собеседнику. Кстати, ученые утверждают, что именно таким путем проще определить, пытаются ли вас ввести в заблуждение, или говорят прямо и откровенно.

Жесты и позы:человеку очень важно правильно владеть своим телом и передавать с помощью мимики и жестов именно ту информацию, которая требуется в той или иной ситуации. Поза при беседе значит очень многое: заинтересованность в беседе, субординацию, стремление к совместной деятельности и т.п. (см. Приложение «Значение некоторых жестов и поз»).

Язык жестов во многих случаях можно назвать языком дружеского расположения. Однако в нашей жизни бывают ситуации, когда жесты людей начинают обозначать прямо противоположное. Но многие из нас не настолько отважны, чтобы заявить прямо в глаза другому человеку, что мы не рады встрече и хотим, чтобы нас оставили в покое. Поэтому стоит научиться распознавать отрицательные сигналы.

Совет психолога: после того как вы закончили разговор, сообщили определенную информацию, обязательно убедитесь в том, что вас поняли правильно. Для этого просто задайте несколько вопросов типа «Понимаешь ли ты то, о чем я собственно хотел сказать?», либо аналогичный вопрос.

Психолог прокомментировал, как следует реагировать на информацию собеседника: в ходе беседы рекомендуется давать понять жестами, мимикой словами то, что вы слушаете и слышите собеседника, вы понимаете то, о чем он сообщает. Если что-то не совсем понятно, обязательно лучше переспросить «А правильно ли я тебя понял?».

В заключение психолог отметил самые основные правила, которые помогут сделать общение с совершенно разными людьми и в различных сферах жизни более эффективным, а значит и более гармоничным и продуктивным. Общение – это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы общаемся постоянно, даже когда молчим (через наши жесты, движения, мимику).

Рекомендации по снижению уровня межличностной тревожности у подростков.

Для каждого периода развития характерны свои преобладающие источники беспокойства. В подростковом возрасте - боязнь быть отвергнутым сверстниками. Однако, для плодотворной учебы, для гармоничной полноценной жизни определенный уровень тревоги просто необходим. Тот уровень, который не изматывает человека, а создает тонус его деятельности. Такая тревога не парализует человека, а, наоборот, мобилизует его на преодоление препятствий и решение задач. Поэтому ее называют конструктивной. Именно она выполняет адаптивную функцию жизнедеятельности организма.Важнейшее качество, определяющее тревогу, как конструктивную, — это умение реализовать тревожную ситуацию, спокойно, без паники разбираться в ней. С этим тесно связано умение анализировать и планировать собственные поступки. Что касается педагогического процесса, то чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность ребенка в любой, даже самой идеальной школе. Более того, вообще никакая активная познавательная деятельность человека не может сопровождаться тревогой.

Полностью снять состояние тревоги можно лишь устранив все трудности познания, что нереально, да и не нужно. Однако в значительной части случаев мы имеем дело с деструктивным проявлением тревоги. Дифференцировать же конструктивную тревогу от деструктивной достаточно сложно, и нельзя тут ориентироваться только на формальные результаты учебной деятельности. Если тревога заставляет ребенка лучше учиться, это вовсе не гарантия конструктивности его эмоциональных переживаний. Вполне возможно, что зависимый от "значимых" взрослых и очень привязанный к ним, ребенок, способен отказаться от самостоятельности поступков ради сохранения близости с этими людьми. Боязнь одиночества порождает тревогу, которая просто подхлестывает школьника, заставляя его напрягать все свои силы, чтобы оправдать ожидания взрослых и поддержать свой престиж в их глазах.

Конструктивная тревога придает оригинальность решению, уникальность замыслу, она способствует мобилизации эмоциональных, волевых и интеллектуальных ресурсов личности. Деструктивная же тревога вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Конечно, не только тревога служит причиной нарушений в поведении.

В 9-11 лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после 12 лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается. Оказалось, что по содержанию тревога девочек отличается от тревоги мальчиков, причем, чем старше дети, чем значительнее эта разница. Тревога девочек чаще бывает связана с другими людьми; их беспокоит отношение окружающих, возможность ссоры или разлуки с ними. Основной причиной тревоги девочек 15-16 лет становится страх за родных и близких, опасения доставить им неприятности, переживания за их здоровье, душевное состояние. В 11-12 лет девочки часто опасаются всяких фантастических страшилищ, мертвецов, а также

испытывают беспокойство в ситуациях, традиционно тревожных для людей. Эти ситуации получили название архаические, потому что они пугали еще наших далеких предков, древних людей: темнота, гроза, пожар, высота. В 15-16 лет острота подобных переживаний значительно снижается.

То, что больше всего тревожит мальчиков, можно назвать одним словом: насилие. Мальчики боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, источником которых являются родители или авторитеты вне семьи: учителя, директор школы. По мнению многих психологов, уровень тревожности начинает резко повышаться после 11 лет, достигая апогея к 20 годам, а к 30 постепенно снижается. Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт ребенка, его несогласование с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Также дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии. Причем, в случае неудачи их, как правило, наказывают, "унижают" ("Ничего у тебя не получается!").

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряженны. Отвечают на вопросы учителя низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться.

Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера: они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы. Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Рекомендации по преодолению опыта негативного общения и завуалированной жестокости.

Самым важным в это время становится желание, нет даже не желание, а потребность, быть взрослым, причем не только в собственных глазах, но и в глазах всех окружающих, в первую очередь это касается родителей. Но, увы, достичь этого никак не удается, скорее наоборот: родители запрещают практически все, не слушая никаких уговоров и уверений, мотивируя это заботой о любимом ребенке. Что же делать? Во-первых, взрослый человек никогда не будет поступать «как все», вначале он обдумает и оценит предлагаемое. Во-вторых, он всегда отвечает за свои слова и поступки, поэтому нельзя обещать того, что не можешь выполнить. В-третьих, ни один взрослый не будет, доказывая свою правоту, провоцировать конфликтную ситуацию, дерзить и кричать о несправедливости, вместо этого он постарается спокойно объяснить и обосновать свою позицию. И, в-четвертых, родители меня любят и поэтому хотят мне только добра. Безусловно, три первых утверждения звучат несколько идеалистично, ведь все иногда поступают не так как правильно. Но по-настоящему взрослый человек, который выдает ответственное поведение, старается поступать именно так. А совершив ошибку, он пытается ее исправить. Сделав эти выводы, вы начнете вести себя соответствующим образом. Результатом этого стант уменьшение ссор с родителями и повышение их доверия.

По подсчетам ученых, школьники 18 часов в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности, т. е. сидят или лежат. Следовательно, на активную мышечную деятельность, в том числе и на игры,

занятия физической культурой, остается лишь 6 часов в сутки. Но и эти 6 часов (при их максимальном и рациональном использовании) могут принести большую пользу здоровью.

Однако, по данным исследований, 51% подростков вообще не бывают на свежем воздухе после возвращения из школы; перерыв между классными и домашними занятиями более чем у трети ребят не превышает 1,5 часа. Понятно, что в этом случае школьники приступают к работе не отдохнув и работоспособность у них резко понижена. По тем же данным, 28,4% учащихся тратят на приготовление уроков более 3 часов, 12,8% — более 4 часов, а 4,4% — даже более 5 часов. Причем 73,7% школьников не устраивают никаких перерывов для отдыха, т. е. сидят за письменным столом непрерывно по 3 — 5 часов.

Что же делают подростки в оставшееся время?

Оказывается, далеко не все из них проводят его в движении. Чаще после длинного и утомительного рабочего дня подростки располагаются в удобных креслах, смотрят телевизионные передачи или играют за компьютером.. Причем 37,3% из них ежедневно проводят у телевизора 1,5 часа, 19,4% — 2 часа, 7,2% — более 3 часов. Нетрудно подсчитать, что при таком режиме у ребят не остается времени на занятия спортом, физической культурой, а обязательные по программе уроки физкультуры лишь незначительно компенсируют гиподинамию. Рекомендация – активные занятия физическим спортом, особенно для мальчиков.

Таким образом, в процессе проведения эксперимента были подготовительный этап (разработка документации по организации психологического консультирования подростков в общеобразовательной школе, формирование экспериментальной группы, предварительная диагностика и составление программы коррекционных тренингов по развитию навыков эффективного общения подростков со сверстниками); диагностический этап, предполагающий исследование особенностей консультируемых старшеклассников на предмет установления

существующих у них проблем в общении со сверстниками и причин их возникновения; коррекционно-рекомендательный, в процессе которого осуществляется коррекционно-развивающий тренинг по совершенствованию навыков самопознания и общения со сверстниками, подготовка советов познавательно-просветительного характера по дальнейшему самостоятельному совершенствованию методов, способов и приёмов эффективного общения. Для очевидности результатов занятий в конце курса была проведена повторная диагностика.

По результатам проведения комплекса коррекционно-развивающих тренингов были подведены итоги, заключавшиеся в диагностике развития коммуникативных умений подростков из числа экспериментальной группы:

- на 15%учащихся больше относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

- для 44% испытуемых стал характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

- у 31% испытуемых остался заниженный уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

- 10% старшеклассников по-прежнему имеют низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских способностей.

Заключение

Предпринятое исследование было осуществлено для организации эффективного психологического консультирования подростков при общении со сверстниками в условиях среднего общеобразовательного учреждения. Теоретический анализ изучения вопроса показал, что наиболее значимой особенностью подросткового возраста является смена уважаемых лиц и перестройка взаимоотношений с взрослыми. Ведущей потребностью переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, старших вообще, а также от ближайшего окружения в целом. Ведущим видом деятельности становится общение со сверстниками. Знание и корректное умение со стороны взрослых особенностей становления ребенка как самостоятельной личности может обеспечить формирование благожелательной среды общения подростка со сверстниками.

Организация экспериментального психологического консультирования учащихся младшего подросткового возраста в общеобразовательной школе предполагала психодиагностическую стадию, в процессе которой были комплексно использованы методики оценки внутрисемейных отношений, опыта негативного общения, завуалированной жестокости, уровня тревожности и коммуникативных умений испытуемых. На основе полученных показателей был составлен блок коррекционно-развивающих тренингов, призванных обеспечить подросткам привитие навыков успешного общения со сверстниками. Участие в эксперименте по результатам заключительного опроса и экспертной оценки показало, что:

а).главной задачей подросткового периода является формирование самосознания, идентичности, которые можно рассматривать в качестве основных психологических приобретений в возрасте 11 – 13 лет;

б).личностная идентичность обретается главным образом в процессе контактирования с окружающей средой, одной из составляющих которой выступает общение со сверстниками;

в).целенаправленное формирование знаний, умений и навыков эффективного общения со сверстниками способствует самоутверждению, обретению уверенности в собственных возможностях, гармоничному развитию личности, последующему обретению полноценной гражданственности.

г).результатом предпринятого исследования считается снижение уровня тревожности среди подростков экспериментальной группы в форме шкалирования уровня лжи (в среднем снижение в 1,2 раза), нейротизма (среднее снижение в почти в 1,6 раза), экстра - и интровертированности также имели позитивные изменения; результаты тестирования коммуникативных умений показали, что уровень тревожности снизился до 39% против 56%, что подтверждает достижение среднего уровня развитости коммуникативных умений.

Список использованной литературы

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Академический Проект, 2010 - 496 с.
2. Баранова Э. А. Введение в детскую психологию: Учеб. пособие - СПб.: Изд–во Речь, 2011.- 176 с.
3. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. - СПб.: Изд – во Дом «Нева», М.: Олма – пресс, 2011.- 512 с.
4. Бодалев, А.А. Психология общения. Избранные психологические труды/ А.А. Бодалев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство НПО "МОДЭК", 2012. - 320с.
5. Бойко, В. В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь / В.В. Бойко. - СПб.: Изд–во Союз, 2012. – 160 с.
6. Боровкова, Н.Н. Педагогика и психология: альбом структурно-логических схем: учеб.пособие / Н.Н. Боровкова, А.А. Камышев. – СПб.: Береста, 2011. – 108с.
7. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники /И.В. Вачков.- М.: Ось-89, 2010. - 89 с.
8. Вердербер, Р. Психология общения / Р. Вердербер, К. Вердербер - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2013. - 320с.
9. Волков,Б. С. Психология подростка / Б.С. Волков. - М.: Педагогическое общество России, 2011. – 160с.
10. Выготский, Л.С. Психология/ Л. С. Выготский. - М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2012. - 1007с.
11. Гойхман, О. Я. Речевая коммуникация: учебник / О. Я. Гойхман, Т. М. Надеина; под ред. О. Я. Гойхмана. - М.: Инфра-М, 2013. - 269с.
12. Гурова, Е. В. Психология развития и возрастная психология. - М.: Изд – во Аспект –пресс, 2014.- 174с.
13. Дебес, М. Подросток / М. Дебес - СПб.: Изд–во Питер, 2014.- 127с.
14. Добреньков, В.И. Методы социологического исследования: учебник / В.И. Добреньков, А.И. Кравченко. - М.- ИНФРА- М, 2012.- 768с.

15. Запотылок,О. А. Когда мы станем взрослыми / О.А. Запотылок. - Минск: Красико – Принт, 2011.- 176с.
16. Изард, К. Э. Психология эмоций / К.Э. Изард.- СПб.: Изд – во «Питер», 2011.- 464 с.
17. Изотова, Е.И. Психологическая служба в образовательном учреждении: учеб.пособие / Е.И. Изотова. – М.: Изд. центр «Академия», 2012. – 288с.
18. Казанская, В. Г. Подросток. Трудности взросления / В.Г. Казанская. - СПб: Изд–во Питер, 2013. – 240 с.
19. Колесников Г. И. Основы психологической профилактики и психологической коррекции. - Ростов н/Д.: Изд – во Феникс, 2010.- 185с.
20. Колесов, Д. В. Современный подросток /Д.В. Колесов. - М.:Московский психолого – социальный институт Флинта, 2011.- 200с.
21. Коломинский, Я.Л. Психология общения / Я.Л. Коломинский. – М.: Наука, 2012. – 200с.
22. Крейдлин, Г. Е. Семиотика, или Азбука общения: учеб.пособие / Г. Е. Крейдлин, М. А. Кронгауз. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Флинта : Наука, 2013. - 239с.
23. Кузин М. В. Как выжить с ребенком подростком. – М.: Изд – во ЭКСМО, 2011 - 320с.
24. Культура общения: учеб.-метод. комплекс / сост.: В. Л. Филиппов, И. А. Вахрушева, Ю. В. Филиппова. - СПб.: Изд-во СЗТУ, 2012. - 185с.
25. Леонтьев, А.А. Психология общения / А.А. Леонтьев. 5-е изд. – М.: Академия, 2012. – 365с.
26. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидерс. – М.: Изд. центр Академия, 2011.- 256с.
27. ЛютоваЕ. К, Монина Г. Б. Тренинг эффективного воздействия с детьми. - СПб.: Изд–во Речь, 2012.- 190 с.
28. Малкина – Пых, И. Г. Кризисы подросткового возраста / И.Г. Малкина - Пых. - М: Изд–во ЭКСМО, 2012. – 384 с.

29. Можгинский Ю. Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм.- СПб.: Изд – во НЕВА, 2010. – 512с.
30. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс.- СПб., 2010.- 464с.
31. Немов, Р.С. Психологическое консультирование: учеб.для вузов / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2011. 527с.
32. Никольская А. А. Возрастная педагогическая психология.- Дубна: Изд-во Феникс, 2011. -332 с.
33. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования. - М.: ТЦ Сфера, 2010. - 448с.
34. Петровский, А. В. Психология: учебник / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. - 3-е изд. стер. - М.: Академия, 2012. - 501с.
35. Платонов, К.К. О системе психологии. – М., 2011. – 216с.
36. Платонова Н. М. Агрессия у детей и подростков.- СПб.: Изд–во Речь, 2013 – 209с.
37. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: / И.П. Подласый. В 2 кн. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2010.- Кн. 2: Процесс воспитания.- 256с.
38. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов.- М.: Изд – во Академия, 2010.- 184 с.
39. Прихожан, А. М. Тревожность детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого – социальный институт; В.: Изд – во АПО «МОДЭК», 2012.- 304с.
40. Психологическая диагностика: учеб.пособие. – М.: Моск. психол.- соц. ин-т; Воронеж: «МОДЭК», 2011. – 367с.
41. Радугин, А. А. Психология: учеб.пособие / А. А. Радугин. - М.: Центр, 2013. - 399с.
42. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. - СПб.: Изд-во Питер, 2010. – 656 с.

43. Реан, А. А. Психология и педагогика: учеб.пособие для вузов / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. - СПб.: Питер, 2013. - 432с.
44. Регуш, Л. А. Психология современного подростка /Л.А. Регуш. - СПб: Речь, 2012. - 400с.
45. Рогов, Е. И. Как стать взрослым / Е.И. Рогов. - М.: Изд – во Владос -Пресс, 2012. - 384с.
46. Романова, Е.С. Психодиагностика/ Е.С. Романова. - 2-е изд. – Спб.: Питер, 2013. - 400с.
47. Семенюк,Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции.- М.: Изд–во Флинта, 2012. – 96 с.
48. Серебрякова, К.А. Психологическое консультирование в работе школьного психолога / К.А. Серебрякова. – М.: «Академия», 2010. – 285с.
49. Солодина, О. П. Шпаргалка по возрастной психологии: учеб.пособие. / О.П. Солодина. – М.: - ТК Велби, 2011. – 56с.
50. Степанов, В. Г. Психология трудных школьников / В.Г.Степанов. – М.: Изд. центр Академия, 2011.- 400с.
51. Фридман, Л.М. Психология детей и подростков / Л.М. Фридман. - М.: Изд – во Институт Психиатрии, 2012.- 480 с.
52. Фурманов, И. А. Психология детей с нарушениями поведения / И.А.Фурманов.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2012. - 351с.
53. Хухлаева, О. В. Психология подростка: Учеб.пособие / О.В. Хухлаева. - М.: Издательский центр Академия, 2012. – 160с.
54. Хухлаева, О. В. Счастливый подросток / О.В. Хухлаева, Т.Ю. Кирилина, О.В. Федорова.- М.: Изд–во ЭКСМО – Пресс, 2010.- 224с.
55. Шурухт, С. М. Подростковый возраст / С.М. Шурухт. – СПб.: Изд-во Речь, 2006.- 112с.

Приложение № 1.

Опросный лист для подростков

по определению семейных отношений и личностных характеристик

1. Твоя семья по составу:

- традиционная (семья из трех нескольких поколений)
- нуклеарная (семья из родителей и детей)
- неполная
- материнская (не имевшая отца)
- семья повторного брака

2. По типу главенства в семье:

- патриархальная (отец, дед)
- матриархальная (мать, бабушка)
- детоцентрическая (ребенок)
- эгалитарная (равноправные отношения между всеми членами семьи)

3. по атмосфере:

- устойчивая
- педагогически слабая
- нестабильная
- дезорганизованная

4. по типу потребительского поведения:

- наивно-потребительская (пище-вещевая направленность)
- развлекательно-познавательная (путешествия, зрелища, чтение)
- интеллектуальная (искусство, музыка, наука, актерская)
- промежуточная

5. по характеру проведения досуга:

- открытые
- закрытые

6. по степени кооперации совместной деятельности:

- коллективистская
- индивидуалистическая

7. по уровню образования родителей:

- отец: среднее, среднее специальное, высшее

- мать: среднее, среднее специальное, высшее

8. Большинство людей в учебном коллективе любят посплетничать друг о друге – да или нет? (Ответ «да» свидетельствует о наличии негативного опыта общения).

9. Доверчивый ли ты человек? (Ответ «нет» свидетельствует о завуалированной жестокости подростка).

10. Каким человеком ты себя считаешь в большей мере: общительным, предпочитающим проводить время в компании или любящим одиночество, тишину, чтение? (Ответ «да» на первую половину вопроса свидетельствует об экстравертированности подростка, ответ «да» на вторую половину – интровертированном характере испытуемого).

Приложение № 2.

Тест оценки коммуникативных умений

Инструкция: на 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются:

1) «почти всегда» - 2 балла;
2) «в большинстве случаев» - 3 балла;
3) «иногда» - 6 баллов;
4) «редко» - 8 баллов;
5) «почти никогда» - 10 баллов.

Список вопросов

1. Стараетесь ли вы свернуть беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?

4. Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым вам человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли вы тему разговора, если он коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенными слова, название, вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем вы говорите?

Приложение № 3.

Словесный тест Айзенка

1. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова стоящие вне скобок.

ТКАНЬ (…) СОСТОЯНИЕ ВЕЩЕСТВА

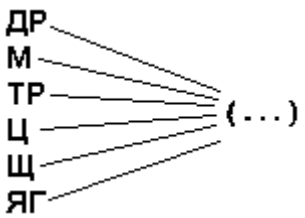
2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

ГО (…) КОТ

3. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

КОХЙЕК
СНИНЕТ
ОЖИВТ
ЛУФОБТ

4. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов



5. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

ЖИВОТНОЕ (….) МОНАХ

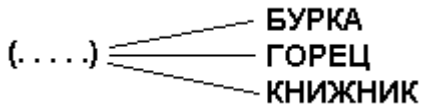
6. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

СНА (…) ОВОЙ

7. Исключите лишнее слово

ОЗУКРА
НИШПАЯЛ
НИБОВОС
ИШКУПН

8. Найдите общее начало для трех следующих слов:



9. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

РОДНИК (....) ОТМЫЧКА

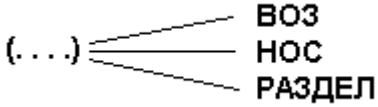
10. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

ПЕ (…) ОЛ

11. Исключите лишнее слово

АЧТПО
АИДРО
ФАГРЕЛТЕ
КТЕВИНЦ

12. Найдите общее начало для трех следующих слов:



13. Найдите слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

ТА (…) АТ

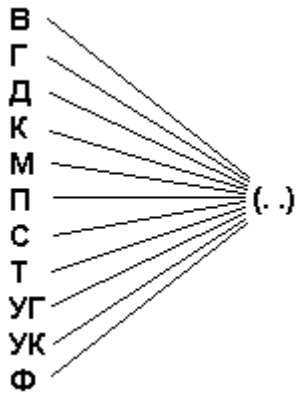
14. Найдите слово, которое означало бы то же, что и слова стоящие вне скобок

БИТВА (…..) РУГАНЬ

15. Исключите лишнее слово

АПНИСЕЛЬ
ЯШВИН
ТАСУПАК
АКАЧКБО
ШУРГА

16. Найдите общее окончание для следующих слов:



17. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

БАЛ (…) ЕДА

18. Исключите лишнее слово

ЮКИЛТ
ЛЮТАНЬП
ОЗАР
ЛСТУ

19. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов.



20. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

РЫБА (….) НАКЛОННАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

21. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого и началом второго

ДИК (…..) ЕЦ

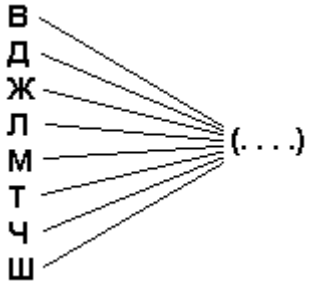
22. Исключите лишнее слово

РАКОЧВА
ЛЬБГДОУ
ЕХРО
ЛУПЕДЬ

23. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

НАСЫПЬ (…) ВРАЩАЮЩИЙСЯ СТЕРЖЕНЬ

24. Найдите общее окончание для всех последующих слов



25. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

СА (…) ОН

26. Исключите лишнее слово

ЗМАТЕ
РАЖПИ
АГОВЛ
ИНЕРГ

27. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

ЧАСТЬ ОДЕЖДЫ (…..) ГРУЗОПОДЪЕМНЫЙ МЕХАНИЗМ

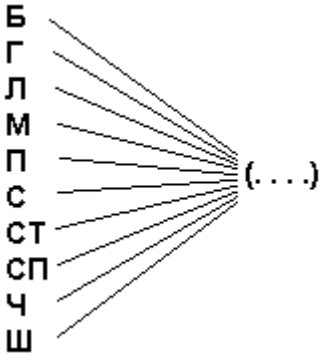
28. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

У (….) Ь

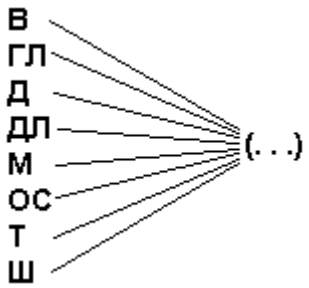
29. Исключите лишнее слово

СЛОО
ОКОТИ
ООТРОНТ
РЕБЛАГД

30. Найдите общее окончание для всех последующих слов



31. Найдите общее окончание для всех последующих слов



32. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

ЖИВОТНОЕ (…..) НЕЖНОСТЬ

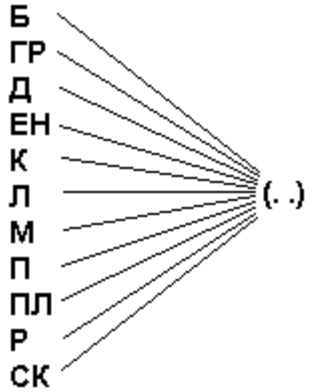
33. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

КОВЕР (…) ЛЕТА

34. Исключите лишнее слово

ЛЕОР
БЕОРОЙВ
КОВАОРЖОН
ФЕЛИНДЬ

35. Найдите общее окончание для всех последующих слов



36. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

КАБ (…) ОШКО

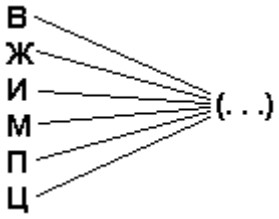
37. Исключите лишнее слово

НЙЕНЙЭШТ
КИНСЕКД
ВЕХЧО
КЗААЛЬБ
СЙТООТЛ

38. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

САМОВОЛЬНЫЙ УХОД (…..) МОЛОДАЯ ВЕТКА

39. Найдите общее окончание для всех последующих слов.



40. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

ПРЕДЛОГ (…..) РЕМЕНЬ УЗДЫ

41. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

С (…) ОКНО

42. Исключите лишнее слово

ЛИОРЗТЕВЕ
ОИКСМТ
РКМОА
МИТТЕР

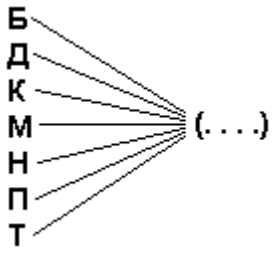
43. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова стоящие вне скобок

КОСТОЧКА ПАЛЬЦА (…….) ПАУКООБРАЗНОЕ

44. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

ГА (…) РЕЛЬ

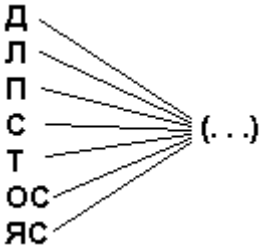
45. Найдите общее окончание для всех последующих слов



46. Исключите лишнее слово

ЗОАК
РЕОББ
СФОМАРЕ
ШАДОЛЬ

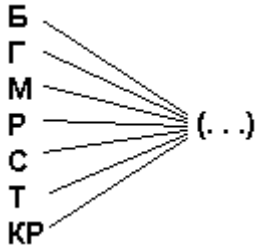
47. Найдите общее окончание для всех последующих слов



48. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

Г (…) ОЖА

49. Найдите общее окончание для всех последующих слов



50. Исключите лишнее слово

ТРБА
КПИРАКС
ТРСАЕС
АТМЬ
НКВЧУА

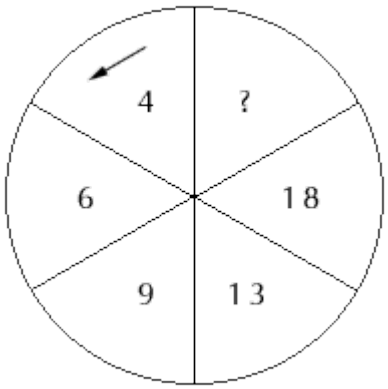
Приложение № 4.

Числовой субтестАйзенка

1. Продолжите числовой ряд

18 20 24 32 ?

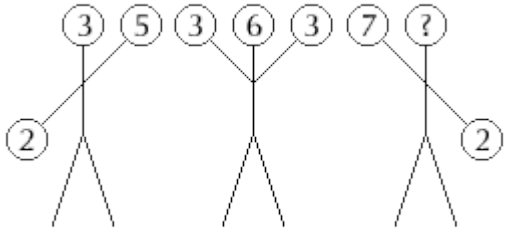
2. Вставьте недостающее число



3. Продолжите числовой ряд

212 179 146 113 ?

4. Вставьте недостающее число



5. Продолжите числовой ряд

6 8 10 11 14 14 ?

6. Вставьте пропущенное число.

7. 17 (112) 39
28 ( ) 49

8. Вставьте пропущенное число

9. 3 9 3
10. 5 7 1
7 1 ?

11. Продолжите ряд чисел

7 13 24 45 ?

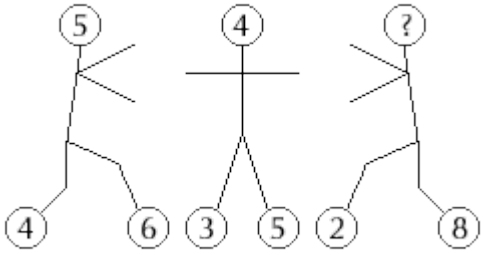
12. Вставьте пропущенное число.

13. 243 (333) 567
345 ( ) 678

14. Вставьте пропущенное число.

4 5 7 11 19 ?

15. Вставьте недостающее число



16. Продолжите числовой ряд

6 7 9 13 21 ?

17. Вставьте пропущенное число

18. 4 8 6
19. 6 2 4
8 6 ?

20. Продолжите числовой ряд

68 48 40 36 34 ?

21. Вставьте недостающее число

2	6
54	18

?	9
81	27

22. Вставьте пропущенное число.

23. 718 (26) 582
474 ( ) 226

24. Продолжите числовой ряд

15 13 12 11 9 9 ?

25. Вставьте пропущенное число

26. 9 4 1
27. 6 6 2
1 9 ?

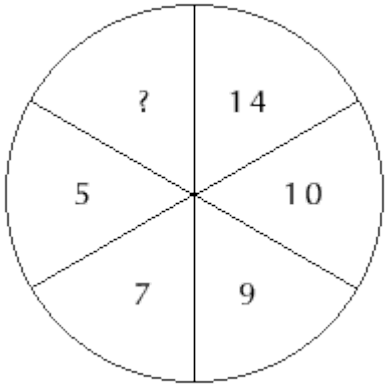
28. Вставьте пропущенное число

11 12 14 ? 26 42

29. Вставьте пропущенное число

30. 8 5 2
31. 4 2 0
9 6 ?

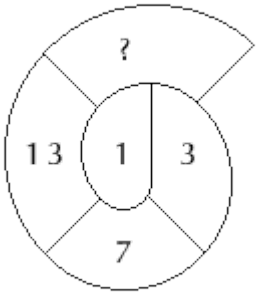
32. Вставьте пропущенное число



33. Вставьте пропущенное число.

34. 341 (250) 466
282 ( ) 398

35. Вставьте пропущенное число



36. Вставьте пропущенное число.

37. 12 (336) 14
15 ( ) 16

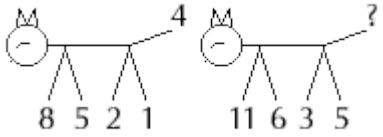
38. Вставьте пропущенное число

39. 4 7 6
40. 8 4 8
6 5 ?

41. Продолжите числовой ряд

7 14 10 12 14 9 ?

42. Вставьте недостающее число



43. Вставьте пропущенное число.

44. 17 (102) 12
14 ( ) 11

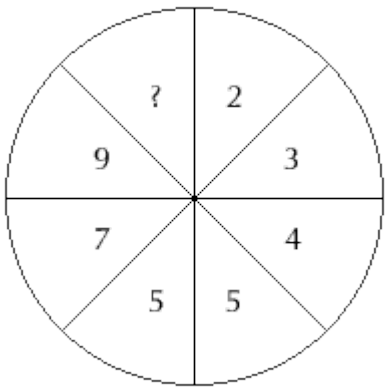
45. Продолжите числовой ряд

172 84 40 18 ?

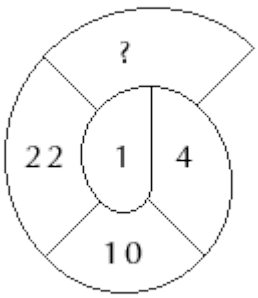
46. Продолжите числовой ряд

1 5 13 29 ?

47. Вставьте недостающее число



48. Вставьте недостающее число



49. Продолжите числовой ряд

0 3 8 15 ?

50. Вставьте пропущенное число

1 3 2 ? 3 7

Приложение 5.

Ответы на задачи словесного субтестатеста Айзенка

1. ГАЗ.
2. БОЙ.
3. ЖИВОТ. Все остальные слова обозначают спортивные игры: хоккей, теннис, футбол.
4. ЕЛЬ.
5. ЛАМА.
6. РЯД.

7. ПУШКИН. Все остальные слова — фамилии певцов: Собинов, Шаляпин, Карузо.

8. ЧЕРНО.

9. КЛЮЧ.

10. СОК.

11. ЦВЕТНИК. Все остальные слова обозначают средства связи: почта, телеграф, радио.

12. ВОДО.

13. ПИР.

14. БРАНЬ.

15. ВИШНЯ. Все остальные слова содержат букву А: апельсин, капуста, кабачок, груша.

16. ОЛ.

17. БЕС.

18. СТУЛ. Все остальные слова обозначают цветы: лютик,тюльпан, фиалка, роза.

19. ОМ.

20. СКАТ.

21. ОБРАЗ.

22. ОРЕХ. Все остальные слова обозначают породы собак: овчарка, бульдог, пудель.

23. ВАЛ.

24. ЕСТЬ.

25. РАЙ.

26. ПАРИЖ. Все остальные слова — названия разных рек: Темза, Волга, Нигер.

27. ВОРОТ.

28. КЛАД.

29. БЕЛГРАД. Остальные слова содержат букву О: Осло, Токио, Торонто.

30. АЙКА.

31. ИНА.

32.ЛАСКА.

33.КОТ.

34.ДЕЛЬФИН. Остальные слова — орел, воробей, жаворонок — птицы.

35.ОТ.

36.ЛУК.

37.ЭЙНШТЕЙН. Остальные слова — фамилии знаменитых писателей: Диккенс, Чехов, Бальзак, Толстой.

38.ПОБЕГ.

39.ЕНА.

40.ПОВОД.

41.ТОЛ.

42.ТЕЛЕВИЗОР. Остальные слова обозначают насекомых: москит, термит, комар.

43.ФАЛАНГА.

44.МАК.

45.ОЧКА.

46.СЕМАФОР. Остальные слова обозначают животных: коза, бобер, лошадь.

47.ЕНЬ.

48. ОГ.

49.ОЛЬ.

50.СКРИПКА. Все остальные слова обозначают членов семьи: брат, сестра, мать, внучка.

Приложение № 6.

Ответы на задачи числового субтеста теста Айзенкаи их объяснение

1. 48. Сначала прибавляется 2, потом 4, затем 8 и, наконец, 16.

2. 24. Числа постепенно возрастают на 2,3,4,5,6 по направлению против часовой

стрелки.

3.80. Из каждого числа вычитаем 33.

4.5. Цифры, поднятые на «руках», положительные, а цифры, находящиеся на опущенных «руках» — отрицательные. На «голове» дана их алгебраическая сумма: +7 - 2 = +5.

5.18. Имеются два чередующихся ряда чисел. В одном ряду числа возрастают на 4, а в другом ряду — на 3.

6.154. Это — удвоенная сумма чисел, стоящих вне скобок.

7.3. Это — полуразность чисел второй и первой колонок.

8.86. Числа удваиваются, а затем из них вычитаются 1,2,3,4.

9.333. Это — разность чисел, стоящих справа и слева от скобок.

10.35. Числа в ряду возрастают на 1, *2*, 4,8,16.

11.5. Число на «голове» равно полусумме чисел на «ногах».

12.37. Каждое последующее число равно удвоенному предыдущему минус 5.

13.7. Числа в третьей колонке равны полусумме чисел в первой и второй колонках.

14.33. Числа в ряду убывают на 16, 8,4, 2,1.

15.3. Если двигаться по часовой стрелке, то числа все время возрастают в три раза.

16.14. Число в скобках равно сумме чисел вне скобок, деленной на 50.

17.6. Имеются два чередующихся ряда чисел. В одном ряду числа уменьшаются на 3, а в другом ряду — на 2.

18.4. Сумма чисел в каждой строке равна 14.

19.18. Каждое последующее число равно удвоенному предыдущему минус 10.

20.3. Имеются три убывающих ряда чисел. В первой строке числа уменьшаются на 3, во второй строке — на 2, в третьей — на 3.

21.18. Удвоенное число противоположного сектора.

22. Удвоенная разность чисел, стоящих справа и слева от скобок.-

23.21. Числа возрастают на 2, 4, 6, 8.

24.480. Число в скобках равно удвоенному произведению чисел, стоящих вне

скобок.

25.2. В каждой строке третье число равно удвоенной разности первых двух чисел.

26.19. Имеются два чередующихся ряда чисел. В первом ряду числа возрастают на 3, 4, 5. Во втором ряду числа убывают на 2 и 3.

27.3. Вычесть сумму чисел на второй и четвертой «лапах» из суммы чисел на первой и третьей «лапах». В результате получится число на кончике «хвоста».

28.77. Число в скобках равно половине произведения чисел, стоящих вне скобок.

29.7. Каждое последующее число равно половине предыдущего минус 2.

30.61. Каждое последующее число равно сумме предыдущего с удвоенной разностью двух предшествующих. Так: 5 - 1 = 4; 4 х 2 = 8; 5 + 8 = 13 и т. д.

31.11. Удвоить число из противолежащего сектора и прибавить к полученному результату 1.

32.46. Каждое последующее число равно удвоенному предыдущему плюс 2.

33.24. Числа в ряду возрастают на 3, 5, 7, 9.

34.5. Имеются два чередующихся ряда чисел. В первом ряду числа увеличиваются на 2. Во втором ряду числа уменьшаются на 1.

35.518. Число в скобках равно удвоенной разности чисел, стоящих вне скобок.

36.3. Вычесть сумму чисел на «ногах» из суммы чисел на «руках». В результате получается число на «голове».

37.19. Имеются два чередующихся ряда чисел. В одном ряду числа увеличиваются на 5, в другом ряду — на 4.

38. 1

52. Если двигаться по часовой стрелке, то каждое последующее число будет равно удвоенному предыдущему плюс 2, 3, 4, 5, 6.

39.40. Числа во второй колонке равны удвоенным числам первой колонки плюс 2: 2 х 19 + 2 = 40.

40. Ч

исла в верхних квадратах увеличиваются на 3,4,5,7. Числа в нижних квадратах

увеличиваются на 4, 5, 6, 7.

41. 6

6. Если двигаться по часовой стрелке, то каждое последующее число равно удвоенному предыдущему минус 2.

42.179. Если двигаться по часовой стрелке, то каждое последующее число равно удвоенному предыдущему плюс 1,3, 5,7,9.

43.64. Возвести в квадрат число из противолежащего сектора.

44.111. Число в скобках равно полуразности чисел, стоящих вне скобок.

45.297. Разность между числами каждый раз удваивается, и ее нужно поочередно прибавлять и вычитать из чисел ряда, например: 857 + 112 = 969; 969 - 112 x2 = 745;745 + 112 x x2x2 = 1193; 1193- 1 1 2 x 2 x 2 x 2 = 297.

46.6. Имеются два чередующихся ряда чисел. Оба они представляют собой квадраты чисел плюс 2:

Первый ряд:	0	3	6	9
Квадраты:	0	9	36	81
Плюс 2:	2	11	38	83
Второй ряд:	5	4	3	и, следовательно,
Квадраты:	25	16	9	и, следовательно,
Плюс 2:	27	18	11	и, следовательно,

47.55 и 100. Число, стоящее справа от скобок, равно квадрату числа, стоящего слева от скобок. Число в скобках равно полусумме чисел вне скобок.

48.91. В приведенном ряду разность между каждым последующим числом и

49., предыдущим возрастает на 6 и составляет, соответственно, 12,18, 24, 30.

581. Начнем с ряда чисел:	0	2	4	6.	т.е. 8.
умножим на 3:	0	6	12	18.	т.е. 24.
возведем в квадрат:	3	36	144	324.	т.е. 576.
прибавим 5:	5	41	149	329.	т.е. 581.

49. 6

. Число внутри кружка равно сумме чисел внутри углов треугольника минус числа, стоящие вне треугольника.

Шкала явной тревожности для детей CMAS.

Литературный источник:Психодиагностика эмоциональной сферы личности. Авт.- сост. Г.А. Шамилова. – М: АРКТИ, 2006.

Содержательная и возрастная валидность. Методика предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8 – 12 лет и старше.

Оборудование, стимульный материал. Бланк с предложениями и с двумя вариантами ответа, «ключ» для обработки результатов. Инструкция. «Прочитывая предложения и реши, можешь ли ты отнести его к себе, если да, то подчеркни слово - верно, если нет – неверно.

Процедура. Тест состоит из 53 предложений и прилагается в письменном виде.Обработка и интерпретация результатов. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале социальной желательности.

Ключ

Номера пунктов CMAS

Ответ – *верно*Ответ - *неверно*

5,17, 21, 30, 34,36 10,41,47,49,52.

Критическое значение по даннойсубшкале – 9. Это и более высокий результат свидетельствует о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны и искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

Стены	Половозрастная группа 10-13 лет (результаты в баллах)	
	Девочки	Мальчики
1	0-3	0-2
2	4-7	3-6
3	8-10	7-9
4	11-14	10-13
5	15-18	14-16
6	19-21	17-20
7	22-25	21-23
8	26-28	24-27

9	29-32	28-30
10	33 и более	31 и более

На основании полученной школьной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности.

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности не свойственно	Подобное чрезмерное спокойствие может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска