



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Программа психолого-педагогического
сопровождения детей, проживающих
в Донецкой Народной Республике,
Луганской Народной Республике, Запорожской
и Херсонской областях и иных субъектах
Российской Федерации, прилегающих к районам
проведения специальной военной операции,
в рамках оздоровительной кампании в
организациях отдыха детей и их оздоровления

Федеральный координационный центр по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации

Программа психолого-педагогического сопровождения детей, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции, в рамках оздоровительной кампании в организациях отдыха детей и их оздоровления

Москва 2025

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
1. Этапы организации психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции	7
2. Диагностика и мониторинг психологического состояния несовершеннолетних, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции.....	11
2.1. Проведение первичной психологической диагностики целевых групп обучающихся	11
2.2. Психодиагностическое наблюдение в течение лагерной смены.....	18
3. Категории целевых групп обучающихся, нуждающихся в повышенном внимании педагога-психолога	20
4. Содержание программы сопровождения несовершеннолетних, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции	30
4.1. Общие сведения о программе мероприятий	31
5. Коррекционно-развивающая работа с несовершеннолетними, проживающими в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции	83
6. Ожидаемые результаты Программы сопровождения несовершеннолетних, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции.....	86
Список ресурсов.....	87
Приложения	91

Пояснительная записка

Современные концепции организации каникулярного досуга несовершеннолетних рассматривают ситуацию нахождения обучающихся в организациях отдыха детей и их оздоровления (далее – детский лагерь) как особый воспитательный процесс, систему, позволяющую сочетать идейно-нравственные, духовно-эстетические и рационально-познавательные аспекты развития личности несовершеннолетнего¹.

Организованный детский отдых, учитывающий возрастные, индивидуальные особенности, специфику жизненной ситуации несовершеннолетних, и осуществление психолого-педагогического сопровождения оздоровительной кампании в детском лагере (далее – лагерная смена) помогают содействовать развитию личности детей и подростков, их социализации, что особенно важно для целевых групп обучающихся, определенных Концепцией развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Министром просвещения Российской Федерации С.С. Кравцовым 18 июня 2024 года № СК-13/07 вн:

– дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также лица из их числа;

– обучающиеся, испытывающие трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе с нормативными кризисами взросления;

– дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе: дети – жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий; дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев; дети, оказавшиеся в экстремальных условиях; дети – жертвы насилия; дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях; дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением, нуждающиеся в особых условиях воспитания, обучения и требующие специального педагогического подхода (специальных учебно-воспитательных учреждениях открытого и закрытого типа); дети, проживающие в малоимущих семьях; дети, проявляющие различные формы отклоняющегося поведения; дети,

¹ Фришман, И.И. Нормативно-правовой статус сферы детского отдыха и оздоровления в Российской Федерации // Народное образование. – 2019. – № 2. – С. 15-20.

жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи;

– дети ветеранов боевых действий; дети участников (ветеранов) специальной военной операции.

Обучающиеся целевых групп особенно нуждаются в получении качественной психолого-педагогической помощи, в том числе в условиях детского лагеря; данный тезис поддерживается методическими рекомендациями по составлению штатных расписаний детских лагерей², где рекомендуется введение 1 единицы должности педагога-психолога в случае, если в детском лагере реализуются инклюзивные смены, и дополнительно введение 1 единицы должности педагога-психолога в случае, если в детском лагере реализуются программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации или в детском лагере не менее 20% детей находятся в трудной жизненной ситуации.

Одной из особенностей организации педагогической, воспитательной и психолого-педагогической деятельности в детском лагере, является необходимость в ограниченные сроки (зачастую это 7, 14 и 21 день) сформировать детские коллективы, что в случае с целевыми группами обучающихся выдвигает высокие требования к подготовке вожатско-педагогического коллектива – в части оказания допсихологической помощи, а в отношении педагогов-психологов – к компетенциям по оказанию кризисной психологической помощи, поскольку последствия психологической травматизации у несовершеннолетних, пострадавших в результате боевых действий, могут проявляться в условиях детского лагеря.

Руководителям детского лагеря, представителям вожатско-педагогического коллектива, педагогам-психологам, иным сотрудникам, реализующим лагерную смену, важно содействовать всестороннему развитию несовершеннолетних, созданию в детском лагере психологически безопасного пространства, обеспечивающего условия для восстановления социальных связей и укрепления духовно-нравственных ценностей обучающихся целевых групп. Вместе с тем одним из важных направлений работы педагога-психолога выступает выявление у данных несовершеннолетних признаков посттравматического стрессового

² О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по составлению штатных расписаний организаций отдыха детей и их оздоровления», утв. Минпросвещения России № АБ-4027/06, Профсоюзом работников народного образования и науки России № 713 от 25.12.2024 г.): Письмо Минпросвещения России от 28.12.2024 № ОК-1232/06 // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_496060/ (дата обращения: 10.07.2025).

расстройства, депрессии, суицидальных тенденций, иных кризисных состояний, при которых необходимо обращение за помощью к врачам-психиатрам и проведение мотивирующей работы на такое обращение с родителями (законными представителями).

Разработанная коллективом авторов Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее, соответственно – ФКЦ, МГППУ) программа психолого-педагогического сопровождения позволяет структурировать психолого-педагогическое сопровождение целевых групп обучающихся и решить следующие задачи:

1. выявление целевых групп обучающихся, нуждающихся в оказании психологической, кризисной психологической помощи;
2. стабилизация эмоционального состояния целевых групп обучающихся, снижение острого стресса;
3. оказание эмоциональной поддержки обучающимся целевых групп;
4. формирование и поддержка психологической безопасности образовательной среды;
5. развитие у обучающихся целевых групп необходимых навыков (включая навыки саморегуляции, коммуникативные и социальные навыки), адаптивных копинг-стратегий;
6. оказание содействия обучающимся целевых групп в формировании позитивной самооценки и уверенности в себе, образа будущего, развитии рефлексии, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Сквозными задачами реализации программы сопровождения и работы с несовершеннолетними, проживающими в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях (далее вместе – новые субъекты Российской Федерации) и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции, выступают снижение уровня дезадаптации и содействие социальной адаптации, укрепление духовно-нравственных ценностей, вовлечение в общественно значимую деятельность.

Направление коррекционно-развивающей работы реализуется в случае, если определена такая необходимость по результатам осуществленной психологической диагностики, в частности, при выявлении дезадаптации и высоких рисков

дезадаптации, личностных особенностей, признаков и явной травматизации, трудностей в социальной адаптации.

Оценка динамики состояния целевых групп обучающихся и результатов эффективности реализованного психолого-педагогического сопровождения рекомендуется оценивать по результатам выходной психологической диагностики. Результаты диагностических мероприятий служат основанием для разработки рекомендаций по дальнейшему сопровождению, обеспечивают преемственность помощи и позволяют обеспечивать оказание своевременной помощи и маршрутизацию целевых групп обучающихся, что является одной из ключевых задач психолого-педагогического сопровождения.

По результатам реализации программы и выходной психологической диагностики в образовательную организацию, по согласованию с родителями (законными представителями) обучающихся, могут направляться справки (характеристики) в отношении обучающихся целевых групп, для которых реализовывались мероприятия психолого-педагогического сопровождения в период лагерной смен, а также тех несовершеннолетних, которые имеют высокий риск негативных психоэмоциональных состояний; содержащаяся в таких справках информация может учитываться педагогом-психологом образовательной организации для планирования дальнейшей работы с несовершеннолетним. С родителями (законными представителями) обучающихся целевой группы проводится беседа для информирования о возможных способах получения психологической помощи, в том числе специализированной.

1. Этапы организации психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции

Организация психолого-педагогического сопровождения лагерной смены включает четыре этапа: проведение первичной психологической диагностики целевых групп обучающихся; реализацию профилактических, просветительских, развивающих мероприятий; реализацию психокоррекционных мероприятий; психологическую диагностику по оценке результатов эффективности реализованного психолого-педагогического сопровождения в рамках лагерной смены.

1 этап. Проведение первичной психологической диагностики целевых групп обучающихся. Основной задачей диагностики является выявление лиц, нуждающихся в особом психолого-педагогическом внимании педагога-психолога, определение уровня дезадаптации, выявление и определение характера травматического опыта и переживаний, эмоционального состояния (уровня тревожности, страха, агрессии, депрессивных состояний), измерение уровня стресса и стрессоустойчивости, измерение факторов риска травматизации.

2 этап. Реализация профилактических, просветительских, развивающих мероприятий. Важным элементом психолого-педагогического сопровождения целевых групп обучающихся во время лагерных смен является профилактическая работа, ориентированная на работу с рисками при выявлении дезадаптации и высоких рисков дезадаптации, личностных особенностей детей и подростков, признаков

и явной травматизации, трудностей в социальной адаптации. Профилактическая работа является дифференцированной, планируется на основе результатов психодиагностики и выстраивается с учетом травматизации и вида травматического опыта целевых групп обучающихся, степени дезадаптации и имеющихся ресурсов, в т.ч. с опорой на психологически безопасную среду, отношения с представителями вожатско-педагогического коллектива, значимых взрослых рядом.

Мероприятия по психологическому просвещению направлены на расширение кругозора в области психологического знания, а также формирование новых адаптивных установок, повышение психологической гибкости и жизнестойкости у целевых групп обучающихся.

Направлениями психологического просвещения целевых групп обучающихся могут являться: формирование представлений о навыках самопомощи и выражении безопасными способами негативных эмоциональных состояний, развитие навыков распознавания и идентификации собственных и чужих эмоций, понимания личных границ, развитие коммуникативных навыков и мотивации к обращению за помощью.

Психологическое просвещение также реализуется в отношении администрации, представителей вожатско-педагогического коллектива детского лагеря по направлениям: обучение навыкам саморегуляции в конфликтных ситуациях, обучение способам педагогической поддержки, определение возможных факторов риска и последствий столкновения с травматическим опытом целевых групп обучающихся, выявление признаков негативных эмоциональных состояний, предупреждение ретравматизации.

Наиболее эффективными методами, способствующими пробуждению у целевых групп обучающихся интереса и лучшему усвоению предлагаемой информации, являются методы активного и интерактивного обучения, включающие использование наглядных материалов (буклеты, памятки, наглядные пособия и др.); применение таких форм работы, как «мозговой штурм», дискуссии, круглые столы, кейс-технологии (ситуационный анализ); деловые игры (в том числе ролевые, имитационные) и иное.

3 этап. Реализация психокоррекционных мероприятий (при необходимости). Важную роль в процессе психолого-педагогического сопровождения и реабилитации целевых групп обучающихся играет коррекционно-развивающая работа (в индивидуальном и групповом форматах). Она позволяет преодолеть имеющиеся трудности в развитии когнитивной, эмоциональной, поведенческой и личностной сферах обучающихся целевой группы, создавая благоприятную основу для позитивной ресоциализации. При выявлении у несовершеннолетних дезадаптации и высоких рисков дезадаптации, личностных особенностей, признаков и явной травматизации, трудностях в социальной адаптации реализуются психокоррекционные мероприятия на основании осуществленной психологической диагностики.

Такая работа может проводиться в двух форматах: индивидуальном и групповом. Индивидуальная форма работы позволяет максимально учесть особенности каждого конкретного обучающегося целевой группы. Специфика групповой работы заключается в целенаправленном использовании групповых процессов (системы взаимодействий) в коррекционных целях. Особенно групповая

работа важна для процесса ресоциализации: это тренировка социальных навыков, проработка слабых сторон в безопасной и дружелюбной, специально созданной среде.

К основным методам коррекционно-развивающей работы, возможным для реализации в рамках лагерной смены, относятся: игровые методы (моделирование или проигрывание ситуаций, обучающие игровые техники); арт-терапевтические методы (техники сказкотерапии, музыкотерапии, танцевально-двигательной терапии и т.д.); методы психогимнастики (курс специальных занятий, включающих этюды, игры, упражнения, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии); поведенческие методы (поведенческий тренинг, метод биологической обратной связи и иные).

С учетом перечисленных направлений предлагаются к реализации мероприятия, представленные в следующих методических материалах:



1. Обзор лучших практик по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции / О.А. Ульянина, О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин; Министерство просвещения Российской Федерации. – Москва: МГППУ, 2025. – 36 с.



2. Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, А.Ю. Коджаспиров, Н.Н. Дмитриева, А.М. Прудникова, М.О. Аганина, Е.А. Никифорова, Л.А. Александрова, С.О. Дмитриева, В.И. Маркова; под общей редакцией О.А. Ульяниной; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 230 с.



3. Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, М.О. Аганина, Ю.В. Березьянская, А.В. Громова, С.О. Дмитриева, Т.П. Кнышева, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Я.А. Онкамо, О.Е. Панич, О.А. Тараненко; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2025. – 303 с.

4 этап. Психологическая диагностика по оценке результатов эффективности реализованного психолого-педагогического сопровождения в рамках лагерной смены. Для оценки динамики состояния целевых групп обучающихся и результатов эффективности реализованного психолого-педагогического сопровождения рекомендуется проведение выходной психологической диагностики. Результаты диагностических мероприятий служат основанием для разработки рекомендаций по дальнейшему сопровождению и позволяют обеспечить своевременное оказание психологической помощи и определить маршрутизацию целевых групп обучающихся.

При осуществлении психолого-педагогического сопровождения целевых групп обучающихся и деятельности по их ресоциализации важным является следование принципу непрерывности и преемственности. Результаты диагностических мероприятий, включающие подготовленные педагогом-психологом справки (характеристики) на обучающихся целевых групп, в отношении которых реализовывались мероприятия психолого-педагогического сопровождения в период лагерной смены передаются родителям (законным представителям), а также педагогам-психологам образовательных организаций.

2. Диагностика и мониторинг психологического состояния несовершеннолетних, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции

2.1. Проведение первичной психологической диагностики целевых групп обучающихся

Одной из особенностей организации деятельности в детском лагере является необходимость в ограниченные сроки, связанные с продолжительностью лагерной смены, сформировать детские коллективы. Решению данного вопроса может способствовать проведение психодиагностических мероприятий.

Комплекс психодиагностических мероприятий включает три этапа:

1. Первичная психологическая диагностика проводится по прибытии несовершеннолетних в детский лагерь. Направлена на выявление у целевых групп обучающихся высокого риска уязвимости и (или) развития дезадаптации и, соответственно, определение необходимости особого внимания педагога-психолога в отношении данных обучающихся;

2. Диагностическое наблюдение. Осуществляется в течение всей лагерной смены. Позволяет выявлять у целевых групп обучающихся признаки возможного формирования отклоняющегося поведения;

3. Психологическая диагностика по завершении лагерной смены направлена на оценку эффективности организации психолого-педагогического сопровождения и определение дальнейших направлений психологической помощи обучающимся целевых групп (при необходимости).

Проведение такого комплекса психодиагностических мероприятий поможет:

- формировать группы несовершеннолетних для совместной деятельности с учетом их индивидуальных особенностей при подготовке и проведении различных мероприятий, активностей в рамках лагерной смены;
- минимизировать риски дезадаптации участников лагерной смены;
- повышать эффективность воспитательной работы в рамках детского лагеря благодаря информированности представителей вожатско-педагогического коллектива о ресурсных и дефицитных сторонах целевых групп обучающихся, что позволит конструктивно распределять ролевые позиции несовершеннолетних и отслеживать групповую динамику в лагерной смене;

- создавать условия для формирования благоприятного социально-психологического климата в рамках отряда и, при необходимости, корректировать состав отрядов;

- оценивать эффективность реализованных в рамках лагерной смены мероприятий за счет изучения психологического состояния целевых групп обучающихся по завершении лагерной смены.

В психологической диагностике целевых групп обучающихся в рамках лагерной смены могут быть использованы методики и методы, приведенные в Приложении 1 к настоящей программе и направленные на выявление:

- индивидуально-личностных, характерологических особенностей целевых групп обучающихся;

- основных психологических трудностей у целевых групп обучающихся в различных сферах жизни (соматической сфере, эмоциональной сфере, учебной деятельности, сфере отношений) и ресурсов совладания с ними;

- рисков уязвимости и степени психологической дезадаптации;

- признаков отклоняющегося, девиантного поведения;

- склонности к радикализму и экстремизму.

Психодиагностические методики сгруппированы по принципу их возможного использования в рамках лагерной смены: для массового применения (Приложения группы М) и для вариативного применения в рамках углубленной диагностики (Приложения группы У).

Выбор конкретного пакета методик остается на усмотрение педагога-психолога в зависимости от временных возможностей, степени предполагаемой травматизации целевых групп обучающихся и других факторов.

К проведению углубленной психологической диагностики целесообразно привлекать психологов, педагогов-психологов детского лагеря. Важно, чтобы при использовании какой-либо методики, отнесенной в настоящей программе к группе У, название методики было удалено из бланка, выдаваемого участнику лагерной смены.

Массовая психологическая диагностика может быть проведена также вожатыми, воспитателями детского лагеря при участии педагогов-психологов (на этапе обработки, интерпретации результатов, формирования рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению в рамках лагерной смены).

При организации процедуры психодиагностического обследования рекомендуется:

– обеспечить доверительную обстановку при проведении психологической диагностики;

– по возможности, проводить обследование в индивидуальной форме. При групповой форме важно проводить диагностику под непосредственным наблюдением специалиста (педагога-психолога, вожатого, воспитателя), при этом необходимо создать условия для самостоятельной работы каждого несовершеннолетнего и исключить вероятность обсуждения вариантов ответа;

– учитывать возможность возникновения языкового барьера и необходимость уточнения тех или иных пунктов при знакомстве с инструкциями и текстом опросников;

– учитывать факторы, которые могут повлиять на результаты психодиагностики (физическое и эмоциональное состояние несовершеннолетнего, внешние отвлекающие факторы).

В таблице 1 представлен комплекс психодиагностического обследования несовершеннолетних по прибытии, в течение и по завершении смены.

Таблица 1

1. Психодиагностическое обследование по прибытии участников лагерной смены			
Психодиагностические методики, методы	Направление работы	Для массового применения	Для углубленной психодиагностики
Базовая/Первичная рефлексивная анкета (коллектив авторов ФКЦ)	Первичная оценка состояния	Приложение М1	
Алгоритм проведения индивидуальной беседы (коллектив авторов ФКЦ)	Первичная оценка состояния		Приложение У1
Анкета-скрининг самообследования (коллектив авторов ФКЦ)	Выявление признаков психологической травматизации и дезадаптации (11-13 лет)	Приложение М2	
Анкета-скрининг самообследования (коллектив авторов ФКЦ)	Выявление признаков психологической травматизации и дезадаптации (14-17 лет)	Приложение М3	
2. Углубленное психодиагностическое обследование несовершеннолетних в течение лагерной смены			

Психодиагностические методики, методы	Направление работы	Для массового применения	Для углубленной психодиагностики
Характерологический тест – детский вариант (К. Леонгард, Н. Шмишек)	Выявление индивидуально-личностных особенностей		Приложение У2
Методика «Склонность к девиантному поведению» (Э. В. Леус, А. Г. Соловьев)	Определение признаков отклоняющегося, девиантного поведения		Приложение У3
Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова)	Выявление склонности к радикализму и экстремизму (11-13 лет)		Приложение У4
Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма (Д.Г. Давыдов, К.Д. Хломов)	Выявление склонности к радикализму и экстремизму (14-17 лет)		Приложение У5
Чек-лист по Навигатору профилактики девиантного поведения (Н.В. Богданович, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков и пр.)	Определение признаков отклоняющегося, девиантного поведения	Приложение М4	
3. Психодиагностическое обследование несовершеннолетних по окончании лагерной смены			
Повторная/Контрольная рефлексивная анкета (коллектив авторов ФКЦ)	Контроль изменений состояния	Приложение М5	
Методика «Шкала социального самоконтроля» (М. Снайдер)	Оценка способности управлять своим поведением и эмоциями		Приложение У6
Методика многомерной оценки детской тревожности	Оценка наличия тревожных тенденций		Приложение У7

(Е.Е. Ромицына, Л.И. Вассерман)			
------------------------------------	--	--	--

Представленный диагностический инструментарий способен помочь педагогам-психологам, представителям вожатско-педагогического коллектива детского лагеря изучить особенности обучающихся целевой группы для учета этих особенностей при реализации мероприятий и организации совместной деятельности участников лагерной смены.

Учет сведений, полученных в результате проведения психодиагностических мероприятий, позволяет сформировать благоприятный социально-психологический климат в детских и подростковых коллективах, сплоченность в отрядах, создать условия для раскрытия талантов и сильных личностных качеств каждого участника лагерной смены, минимизировать риски конфликтных ситуаций, стабилизировать психологическое благополучие у целевых групп обучающихся. При данных условиях эффективность воспитательного воздействия на обучающихся целевой группы повышается.

Психодиагностические методики, методы, применяемые для обследования по прибытии участников лагерной смены. Психодиагностические методы и методики, предлагаемые для использования по прибытии участников лагерной смены, позволяют оценить уровень психологического благополучия целевых групп обучающихся в первые дни их пребывания в детский лагерь, что особенно актуально в отношении несовершеннолетних из территорий, вовлеченных в последствия боевых действий (в том числе из семей беженцев и (или) вынужденных переселенцев с территории Украины). Полученные результаты могут выявить уровень возможной психологической дезадаптации несовершеннолетних, особенности их личности и поведения, имеющихся у них ресурсов совладания со стрессом, что важно для учета в дальнейшем психолого-педагогическом сопровождении участников лагерной смены, а также при формировании малых групп для совместной деятельности в рамках мероприятий, активностей, предлагаемых в детском лагере.

Базовая/Первичная рефлексивная анкета (коллектив авторов ФКЦ) (Приложение М1) помогает оценить текущее психологическое состояние обучающихся целевой группы, изучить их ожидания от лагерной смены и настроение в момент прибытия в детский лагерь.

Дополнительно могут быть использованы также разработанные коллективом авторов ФКЦ анкеты-скрининги самообследования в вариантах для обучающихся 11-13 лет (Приложение М2) и 14-17 лет (Приложение М3).

Каждый из вариантов анкеты-скрининга самообследования включает в себя вопросы, ответы на которые позволяют получить представление об уровне психологического благополучия в определенных сферах: физическое состояние; эмоциональное состояние; изменения в поведении; отношения в семье; отношения со сверстниками. Результаты прохождения опросника анкеты-скрининга самообследования могут говорить о наличии негативных последствий травматической ситуации, возможных эмоциональных и поведенческих нарушениях.

Это позволяет выделить несовершеннолетних с высокими показателями стрессоустойчивости, адаптивности; несовершеннолетних со средней степенью стрессоустойчивости, адаптации; несовершеннолетних группы повышенного риска срыва адаптационных механизмов.

Индивидуальная беседа, проведенная по предлагаемому коллективом авторов ФКЦ алгоритму (Приложение Б1), предлагается для углубленного изучения состояния обучающихся целевой группы. В процессе интервьюирования педагог-психолог имеет возможность, на основании ответов несовершеннолетнего и наблюдения за его поведением в процессе беседы, получить представление об особенностях его актуального психоэмоционального состояния.

Характерологический тест – детский вариант (К. Леонгард, Н. Шмишек)³ (Приложение У2) позволяет определить выраженные характерологические особенности (акцентуации) личности участников лагерной смены.

Результаты опросника представляют в балльном выражении оценку показателей по 10 шкалам по основным типам акцентуированных личностей, согласно классификации К. Леонгарда:

- демонстративный тип: характеризуется неординарностью поведения, эмоциональной живостью;
- педантичный тип: отличается повышенной ригидностью, инертностью психических процессов;
- «застревающий» тип: характеризуется чрезмерной стойкостью аффекта;
- возбудимый тип: отличается повышенной импульсивностью, ослаблением контроля над влечениями и побуждениями;

³ Загорная, Е.В. Основы патопсихологии. Учебное пособие / Е.В. Загорская; под ред. профессора С.Л. Соловьевой. – Москва: Мир науки, 2018. – 209 с. – ISBN 978-5-9500229-1-3.

– гипертимический тип: связан с повышенным фоном настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью;

– дистимический тип: характеризуется сниженным фоном настроения, пессимизмом, заторможенностью;

– тревожно-боязливый тип: отличается склонностью к страхам, робостью и пугливостью;

– циклотимический тип: определяется постоянной сменой гипертимических и дистимических фаз;

– аффективно-экзальтированный тип: связан со склонностью к амбивалентности и легкостью перехода от состояния восторга к состоянию печали;

– эмотивный тип: отличается особой впечатлительностью и чувствительностью.

Методика «Склонность к девиантному поведению» (Э.В. Леус, А.Г. Соловьев)⁴ (Приложение У3) также предлагается для углубленной психодиагностики в целях оценки степени выраженности дезадаптации у целевых групп обучающихся разных видов девиантного поведения и выявления склонности несовершеннолетних к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Тест по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах, определяет показатели выраженности зависимого поведения, самоповреждающего поведения, агрессивного поведения, делинквентного поведения, социально обусловленного поведения. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у целевых групп обучающихся.

Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова) (Приложение У4) позволит педагогу-психологу детского лагеря получить углубленное представление о социальных установках участников лагерной смены в различных сферах взаимодействия с окружающими людьми. Результаты опросника выражают в баллах низкий, средний или высокий уровень толерантности у несовершеннолетнего.

Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма (Д.Г. Давыдов, К.Д. Хлопов)⁵ (Приложение У5) может быть использована

⁴ Леус, Э.В. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних / Э.В. Леус, А.Г. Соловьев, П.И. Сидоров // Вестник ЧГПУ. – 2012. – № 9. – С. 268-278.

⁵ Давыдов, Д.Г. Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма / Д.Г. Давыдов, К.Д. Хлопов // Психологическая диагностика. – 2017. – Т. 14, № 1. – С. 78-97.

педагогом-психологом детского лагеря в отношении целевых групп обучающихся с целью выявления повышенной склонности к экстремистскому поведению.

Опросник состоит из 11 шкал, каждая из которых вносит вклад в общую шкалу склонности к экстремизму:

- культ силы (восприятие насилия как предпочитаемого способа достижения своих целей и разрешения противоречий);
- допустимость агрессии (допустимость насилия, и личная готовность совершить его);
- интолерантность (неприятие отличий других людей, отрицание возможности инакомыслия);
- конвенциональное принуждение (приоритет ценности восстановления справедливости над другими гуманистическими ценностями);
- социальный пессимизм (предрасположенность воспринимать мир как мрачный, непредсказуемый и опасный);
- мистичность (склонность к уходу от ответственности и тенденции перекладывать ее на внешние, неподвластные личному контролю силы);
- деструктивность и цинизм (очернение различных человеческих проявлений);
- протестная активность (потребность в неадаптивной активности);
- нормативный нигилизм (игнорирование законов и социальных норм поведения);
- антиинтрацепция (неприятие субъективных проявлений (интроспекции, фантазии, чувственных переживаний);
- конформизм (подверженность давлению группы).

2.2. Психодиагностическое наблюдение в течение лагерной смены

В течение лагерной смены психодиагностическое наблюдение в целях промежуточного контроля может осуществляться посредством использования метода «Чек-лист по Навигатору профилактики девиантного поведения», разработанного МГППУ (Приложение М4). «Навигатор профилактики девиантного поведения»⁶ – инструмент методической поддержки педагогических работников, позволяющий им на основе наблюдения выявлять признаки формирования девиантного поведения у целевых групп обучающихся. Представленный в виде памяток по различным видам девиантного поведения,

⁶ Навигатор профилактики девиантного поведения – 2022 / Н.В. Богданович, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков, М.Г. Сорокова, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 25 с. – URL: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour (дата обращения: 28.07.2025).

«Навигатор профилактики» в доступной и наглядной форме описывает маркеры девиантного поведения и алгоритм действий педагогического работника в каждом из случаев. Использование Чек-листа по «Навигатору профилактики» в детском лагере позволит представителям вожатско-педагогического коллектива своевременно реагировать на признаки отклоняющегося поведения участников лагерной смены и, во взаимодействии с педагогом-психологом детского лагеря, принимать необходимые меры.

2.3. Психодиагностическое обследование по окончании лагерной смены

На этапе завершения лагерной смены могут быть использованы те же самые методики для отслеживания динамики психологического состояния обучающихся целевой группы и эффективности реализованных мероприятий. Вместе с тем в настоящей программе психодиагностические методики и методы, предлагаемые для реализации в начале и по завершении лагерной смены, различны. Такое решение позволяет точнее оценить динамику изменений в поведении несовершеннолетнего, избегая риска получения социально желательных ответов, эффекта повторения, минимизируя влияние внешних факторов, возможных в начале лагерной смены (например, усталость и раздражительность, вызванная процессом переезда в детский лагерь). При выборе той или иной стратегии при планировании психодиагностики по завершении лагерной смены педагогу-психологу рекомендуется учитывать индивидуально-психологические особенности обучающихся целевой группы, специфику и продолжительность лагерной смены, а также предполагаемую необходимость организации дальнейшего пролонгированного психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетнего.

Представленные в настоящей программе методы и методики для психологической диагностики несовершеннолетних по окончании лагерной смены позволят оценить эффективность мероприятий, реализованных в детских лагерях в рамках психолого-педагогического сопровождения целевых групп обучающихся.

Повторная/Контрольная рефлексивная анкета (коллектив авторов ФКЦ) (Приложение М5), универсальная для подросткового возраста, представляет собой форму обратной связи от участников лагерной смены, обобщает их впечатления, полученные в детских лагерях.

Методика «Шкала социального самоконтроля» (М. Снайдер) (Приложение У6) позволяет изучить индивидуальные особенности участников лагерной смены в управлении своим поведением и выражении эмоций.

Методика многомерной оценки детской тревожности (Е.Е. Ромицына Л.И. Вассерман) (Приложение У7) может применяться для диагностики расстройств тревожного спектра у обучающихся целевой группы.

Результаты психодиагностики, проведенной в конце лагерной смены, могут быть учтены для формирования рекомендаций по дальнейшему психолого-педагогическому сопровождению целевых групп обучающихся, для их родителей (законных представителей), педагогов-психологов и администрации образовательных организаций, в целях обеспечения принципов непрерывности и преемственности психологической помощи. Кроме того, анализ информации, полученной на данном этапе психодиагностики, помогает, при необходимости, корректировать программу психолого-педагогического сопровождения целевых групп обучающихся в последующие лагерные смены.

3. Категории целевых групп обучающихся, нуждающихся в повышенном внимании педагога-психолога

Проведенные в начале лагерной смены психодиагностические мероприятия позволяют выявить среди обучающихся целевых групп определенные категории, учитывающие степень дезадаптации несовершеннолетнего,⁷ имеющиеся у него внутренние ресурсы совладания со стрессом, личностные и поведенческие особенности:

- несовершеннолетний с высокой степенью адаптации;
- несовершеннолетний со средними рисками психологической уязвимости и дезадаптации;
- несовершеннолетний с повышенными рисками психологической уязвимости и дезадаптации.

Несовершеннолетний с **высокой степенью адаптации** отличается наличием интересов и увлечений, проявляет активность в социальной сфере, любознателен, стремится к общению со сверстниками и взрослыми. В когнитивной сфере отмечается хорошая концентрация внимания, сохранные функции памяти как кратковременной, так и долговременной. После переживаний личностно-значимых событий интенсивность эмоциональных реакций снижается в короткий срок, наблюдается эмоциональная устойчивость. Легко засыпает и пробуждается, аппетит в норме. В учебный период испытывает желание посещать

⁷ Posttraumatic Growth. Theory, Research, and Applications / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, J. Shakespeare-Finch et al. – New York: Routledge, 2018. – 264 p. – DOI 10.4324/9781315527451.

образовательную организацию; положительно воспринимает нахождение в детском лагере, вовлечен в творческую деятельность.

К данной категории могут относиться несовершеннолетние, которые в ответ на стрессовую ситуацию могут проявлять признаки легкой степени дезадаптации. В когнитивной сфере целевых групп обучающихся с легкой степенью дезадаптации наблюдается невнимательность, нарушение кратковременной памяти на недавние события. Отмечается речевая активность, быстрая утомляемость. В эмоциональной сфере прослеживаются незначительные изменения: сниженный фон настроения, плаксивость, вспышки агрессии, перепады настроения, однако, несовершеннолетний быстро успокаивается, принимает поддержку и помощь. В поведении возможны протестные реакции, снижение мотивации к учебной деятельности, неуверенность в своих силах. Несовершеннолетний часто отказывается от ранее интересной ему деятельности, быстро меняет интересы, склонен регулярно жаловаться на скуку. Возможны нарушения аппетита (несовершеннолетний может отказываться от еды, но в рамках демонстративного поведения).

Несовершеннолетние с высокой степенью адаптации конструктивно адаптируются к стрессу, обладают достаточно толерантными взглядами и уважительно относятся к другим людям, не склонны к регулярной демонстрации агрессивности, конструктивно выстраивают социальное взаимодействие.

У несовершеннолетнего со **средними рисками психологической уязвимости и дезадаптации** (умеренная степень тяжести дезадаптации) в эмоциональной сфере наблюдается раздражительность, плаксивость, ранимость, трудности с саморегуляцией; отмечаются частые перепады настроения, преимущественно подавленное настроение. Несовершеннолетний демонстрирует беспокойство, тревожность, суетливость; возможны проявления агрессивного поведения (вербальная и невербальная агрессия), аутоагрессии. В рамках лагерной смены эпизоды агрессивных реакций, эмоциональной нестабильности у несовершеннолетнего с малой вероятностью могут нарушить штатный режим работы детского лагеря, но способны создавать некоторые неудобства самому обучающемуся и окружающим.

В соответствии с международной классификацией болезней 10 пересмотра⁸, признаками **реакции на тяжелый стресс и нарушения адаптации (F43)**,

⁸ Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (10-й пересмотр) (МКБ-10): утверждена Министерством здравоохранения Российской Федерации от 4 марта 2021 г. – URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения: 28.07.2025).

посттравматическое стрессовое расстройство, (F43.1), расстройство приспособительных реакций (F43.2) у детей целевых групп могут являться: нарушение сна, эпизоды повторяющихся переживаний травмирующего события в навязчивых воспоминаниях, мыслях или кошмарах, появляющихся на устойчивом фоне чувства оцепенения, эмоциональной заторможенности, отчужденности от других людей, безответности на окружающее и избегания действий и ситуаций, напоминающих о травме, подавленность настроения, настороженность или беспокойство (или комплекс этих состояний).

Одновременно могут присоединяться расстройства поведения, особенно в юношеском возрасте: ощущение неспособности справиться с ситуацией, колебания между планированием будущего и фиксацией на текущей ситуации, при этом испытывает затруднения в повседневных действиях, изменение привычного образа жизни, снижение учебной продуктивности, ухудшение отношений с окружающими (изоляция, конфликты), злоупотребление алкоголем или наркотиками, снижение массы тела из-за проблем с аппетитом, самоповреждающее поведение.

Характерной чертой может быть краткая или длительная депрессивная реакция или нарушение других эмоций и поведения.

При наблюдении за детьми целевых групп в течение лагерной смены и выявлении у них указанных признаков, как и неврологических признаков дезадаптации (нарушение сна, аппетита, настроения, а также неконтролируемые эмоции, потеря интереса к жизни), рекомендуется обращение к медицинскому психологу, психиатру для дополнительного углубленного обследования и получения специализированной помощи⁹.

Также дети целевых групп с повышенными рисками психологической уязвимости и дезадаптации демонстрирует следующие изменения:

в когнитивной сфере отмечается невнимательность, нарушение кратковременной памяти на недавние события. Присутствует речевая активность, несовершеннолетний часто устает, истощается.

в эмоциональной сфере наблюдается раздражительность, плаксивость, ранимость, трудности с саморегуляцией. Отмечается снижение мотивации к деятельности, которая раньше приносила удовольствие. Несовершеннолетний часто отказывается от бытовых видов деятельности, участия в мероприятиях лагерной смены, приема пищи (отсутствие аппетита), физическая активность

⁹ Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения: Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 14 октября 2022 г. № 668н // Контур.Норматив: [сайт]. – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=436396> (дата обращения: 28.07.2025).

снижена. Проявляется агрессивное поведение (вербальная и невербальная агрессия), аутоагрессивное поведение.

В случае тяжелой степени дезадаптации обучающиеся целевых групп проявляют подозрительность, высокий уровень тревоги, настороженность, пугливость, страхи темноты, одиночества, закрытых помещений, остро реагируют на громкие звуки. Отмечается наличие специфических страхов, связанных со смертью (демонстрируется поведение, воспроизводящее травматический опыт в игре, рисовании, речевых высказываниях). Обучающиеся целевых групп в состоянии тяжелой степени психологической дезадаптации демонстрируют отрешенность, безучастность, частую плаксивость, сужение спектра эмоций, чувство изолированности от других, наличие клинически значимого дистресса или нарушений в социальной сфере функционирования, чувство отстраненности или отделенности от остальных людей. У них выражены изменения в нервной возбудимости и реакциях, мыслях и настроении (продолжительные негативные эмоциональные состояния), снижение общей психической активности, отсутствие интереса к взаимодействию, нарушение коммуникативной сферы. В когнитивной сфере наблюдаются тяжелые нарушения в памяти и внимании (память на долговременные события нарушена, трудно удерживать внимание), регрессивное поведение. На физиологическом уровне, в соматической сфере могут быть зафиксированы нарушение сна (кошмары, плач во сне, трудности с засыпанием и пробуждением), соматические боли (головная боль, боль в ЖКТ), тремор, моторные или голосовые тики.

Эмоциональные нарушения у целевых групп обучающихся тяжелой степени дезадаптации и повышенного риска психологической уязвимости могут возникать при смене обстановки, смене социальной ситуации, что приводит к нарушению стабильности ситуации в детском лагере.

Первичную оценку степени дезадаптации по группам (высокая степень адаптации, средние риски психологической уязвимости и дезадаптации, повышенные риски психологической уязвимости и дезадаптации) позволит осуществить психодиагностика с применением предложенных психодиагностических методик, представленных в Таблице 2.

Таблица 2

Наименование методики	Направленность, шкала	Балл	Направленность, шкала	Балл	Направленность, шкала	Балл
-----------------------	-----------------------	------	-----------------------	------	-----------------------	------

Характерологический тест К. Леонгарда – Н. Шмишека	Демонстративность	0-14	Демонстративность	15-18	Демонстративность	19-24
	Застывание	0-11	Застывание	12-14	Застывание	15-24
	Педантичность	0-14	Педантичность	15-18	Педантичность	19-24
	Возбудимость	0-11	Возбудимость	12-14	Возбудимость	15-24
	Гипертимность	0-14	Гипертимность	15-18	Гипертимность	19-24
	Дистимность	0-11	Дистимность	12-18	Дистимность	19-24
	Тревожность	0-11	Тревожность	12-14	Тревожность	15-24
	Экзальтированность	0-18	Экзальтированность	19-24	Экзальтированность	-
	Эмотивность	0-18	Эмотивность	19-24	Эмотивность	-
	Циклотимность	0-11	Циклотимность	12-18	Циклотимность	19-24
Тест «Склонность к девиантному поведению»	Социально обусловленное поведение	0-10	социально обусловленное поведение	11-20	социально обусловленное поведение	21-30
	Делинквентное поведение	0-10	Делинквентное поведение	11-20	Делинквентное поведение	21-30
	Зависимое поведение	0-10	Зависимое поведение	11-20	Зависимое поведение	21-30
	Агрессивное поведение	0-10	Агрессивное поведение	11-20	Агрессивное поведение	21-30
	Самоповреждающее поведение	0-10	Самоповреждающее поведение	11-20	Самоповреждающее поведение	21-30
Экспресс-опросник «Индекс толерантности»	Общая толерантность	10-115	Общая толерантность	61-99, 115-132	Общая толерантность	22-60
Методика диспозиций	Культе силы	1-14	Культе силы	15-22	Культе силы	23-40

насильственного экстремизма	Допустимость агрессии	1-14	Допустимость агрессии	15-22	Допустимость агрессии	23-40
	Интолерантность	1-19	Интолерантность	20-24	Интолерантность	25-40
	Конвенциональное принуждение	1-19	Конвенциональное принуждение	20-24	Конвенциональное принуждение	25-40
	Социальный пессимизм	1-19	Социальный пессимизм	20-24	Социальный пессимизм	25-40
	Мистичность	1-22	Мистичность	23-29	Мистичность	30-40
	Деструктивность и цинизм	1-19	Деструктивность и цинизм	20-24	Деструктивность и цинизм	25-40
	Протестная реакция	1-14	Протестная реакция	15-22	Протестная реакция	23-40
	Нормативный нигилизм	1-14	Нормативный нигилизм	15-22	Нормативный нигилизм	23-40
	Антиинтрацепция	1-22	Антиинтрацепция	23-29	Антиинтрацепция	30-40
	Конформизм	1-22	Конформизм	23-29	Конформизм	30-40
Вывод:	Несовершеннолетний с высокой степенью адаптации	Несовершеннолетний со средними рисками психологической уязвимости и дезадаптации		Несовершеннолетний с повышенными рисками психологической уязвимости и дезадаптации		

В детском лагере, как и в образовательной организации, психолого-педагогическое сопровождение осуществляется в отношении всех целевых групп обучающихся. Однако выделенные в настоящей программе целевые группы участников лагерной смены нуждаются в особом психолого-педагогическом внимании в связи с рисками психологической уязвимости разной степени выраженности.

В отношении **целевых групп обучающихся с высокой степенью адаптации** рекомендуется осуществлять наблюдение за изменением эмоционального состояния и возможных проявлений физиологических последствий стресса. В целях развития навыков саморегуляции, обучения приемам психологической самопомощи рекомендуется проведение психопросветительских

мероприятий. В условиях лагерной смены работу с обучающимися целевых групп может осуществлять педагог-психолог, вожатый, воспитатель.

Высокое психолого-педагогическое внимание уделяется обучающимся целевых групп со **средними рисками психологической уязвимости и дезадаптации**. Рекомендуется проведение психопрофилактических и психопросветительских мероприятий, направленных на восстановление отдельных когнитивных процессов, стабилизацию эмоционального состояния, развитие навыков саморегуляции и толерантности, социализацию и организацию досуга, отслеживание состояния и физиологических последствий стресса. Во время лагерной смены в детском лагере работу с обучающимися целевых групп проводят педагоги-психологи совместно с вожатыми, воспитателями. Целесообразно проведение психологических консультаций (индивидуальных и (или) в малых группах), занятий с элементами тренинга по развитию жизнестойкости, личностных ресурсов несовершеннолетних, умений конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, формированию ценностно-смысловых установок.

По завершении лагерной смены важно обеспечить непрерывность психолого-педагогического сопровождения целевых групп обучающихся. Педагог-психолог детского лагеря, по возможности, передает рекомендации родителям (законным представителям) по взаимодействию с обучающимися целевых групп, информирует их о возможности получения психологической помощи. Кроме того, психологу лагерной смены рекомендуется сформировать рекомендации по сопровождению целевых групп обучающихся педагогу-психологу образовательной организации, в которой несовершеннолетний продолжит обучение по завершении каникулярного периода, проинформировать о выявленных рисках психологической дезадаптации, проведенных в его отношении мероприятиях, о возможных направлениях оказания ему дальнейшей помощи.

Несовершеннолетние с **повышенными рисками психологической уязвимости и дезадаптации** нуждаются в повышенном психолого-педагогическом внимании. В условиях детского лагеря психологическое сопровождение целевых групп обучающихся осуществляет педагог-психолог, который, при необходимости, проводит дифференциальную диагностику, реализует мероприятия по психопрофилактике, психокоррекции, социально-психологической реабилитации (восстановление утраченных или сниженных когнитивных функций и социальных навыков). В условиях выявления риска срыва адаптационных механизмов у целевых групп обучающихся предлагается

проведение индивидуальных психологических консультаций, бесед. В качестве инструмента психологической коррекции могут применяться техники арт-терапии, метафорические ассоциативные карты. В программу психолого-педагогического сопровождения могут быть включены мероприятия для реализации в малых группах, направленные на развитие жизнестойкости, стрессоустойчивости, ценностного отношения к собственной жизни и жизни окружающих, построение жизненной перспективы, формирование положительной Я-концепции, осознанного поведения. По согласованию с вожатыми, воспитателями детского лагеря, обучающиеся целевых групп включаются в проведение мероприятий, способных создать для них ситуацию успеха (творческие конкурсы и (или) проекты), спортивные состязания и иное), положительной значимости в коллективе (например, участие в проектной деятельности).

Обеспечение преемственности психолого-педагогического сопровождения в отношении целевых групп обучающихся с повышенными рисками психологической уязвимости и дезадаптации имеет особую важность. В условиях образовательной организации работу с данной категорией несовершеннолетних продолжают педагоги-психологи при участии социальных педагогов, педагогов дополнительного образования, классных руководителей, психологов, педагогов-психологов центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, а также, при необходимости, медицинских специалистов (в том числе, клинических психологов, психиатров).

При организации включения целевых групп обучающихся в характерные для детского лагеря активности, взаимодействие с иными участниками лагерной смены, вожатыми, воспитателями, также важно обращать внимание на следующие принципы:

1. Учет возрастных особенностей

Для целевых групп обучающихся подросткового возраста характерно формирование чувства взрослости, ощущения сопричастности, принадлежности к группе сверстников, развитие самосознания. При организации деятельности в рамках одного отряда или во взаимодействии с другими отрядами целесообразно создавать группы из ровесников, что позволит избежать подавления младших старшими. Приблизительный возрастной диапазон при условии нормотипичного развития всех подростков в детском лагере – около двух лет.

2. Интегративность

При формировании групп необходимо учитывать особенности мотивационной, волевой, эмоциональной сферы, личностных и коммуникативных характеристик целевых групп обучающихся.

Для того, чтобы воспитательный процесс обладал большей эффективностью, необходимо минимизировать шанс объединения несовершеннолетних с одинаковыми девиациями поведения.

При этом важно учитывать численность несовершеннолетних со склонностью к отклоняющемуся поведению в одном отряде. Так, даже несколько несовершеннолетних с отклоняющимся поведением в одном отряде способны склонить к своим моделям поведения и остальных участников лагерной смены или спровоцировать риск травли при отказе принимать их мировоззрение и ориентиры.

3. Учет и оптимальное сочетание разнообразных личностных характеристик

При формировании отрядов важным фактором является групповая совместимость: включение в один отряд нескольких несовершеннолетних с ярко выраженными лидерскими чертами, которое может привести к борьбе за лидерские позиции, эмоциональной дестабилизации и общему дискомфорту в отряде. Не исключено раздробление отряда на мелкие группы и враждебное отношение групп друг к другу.

4. Учет травматизации несовершеннолетних

При организации в рамках одного отряда групповой деятельности следует избегать объединения целевых групп обучающихся с одинаковым травматическим опытом и уровнем травматизации. Подобный подход имеет риск ретравматизации в процессе взаимодействия. Напротив, участники лагерной смены с разным уровнем травматизации способны демонстрировать взаимоподдерживающие тенденции, повышать свои психологические ресурсы за счет контакта с коллективом, изучения других способов совладения со стрессом и копинг-стратегий.

5. Особенности семейной и социальной ситуации

Обучающиеся целевых групп из семей с низким уровнем достатка могут подавляться ровесниками из семей, где уровень дохода значительно выше, что может привести к конфликтам, травле и иным нежелательным проявлениям.

В этой связи изучение индивидуально-личностных особенностей, особенностей семейной и социальной ситуаций, прибывающих в детский лагерь целевых групп обучающихся (в особенности – подростков), в том числе с применением представленного в настоящей программе психодиагностического

инструментария, позволит организаторам лагерной смены, а также педагогам-психологам, вожатым, воспитателям сформировать отряды, организовать групповую деятельность целевых групп обучающихся и реализовать все запланированные мероприятия с максимально возможным положительным эффектом.

В случае выявления признаков посттравматического стрессового расстройства, других последствий травматического стресса и признаков дезадаптации, педагогом-психологом, в соответствии с профессиональными компетенциями, реализуются следующие направления консультирования и немедицинской психотерапии детей целевых групп в рамках интегративного подхода:

Коррекция, изменение негативных мыслей и поведенческих паттернов, связанных с травмой, обучение методам совладания со стрессом, применение элементов когнитивно-поведенческой терапии.

Минимизация посттравматического стресса, тревоги, страха и депрессивных состояний, применяются элементы десенсибилизации и переработки движением глаз.

Для работы с «заблокированными» и подавленными эмоциями, восстановления связи между телом и психикой, применяются элементы телесно-ориентированной терапии (в т.ч. практики релаксации, медитация).

Для создания поддерживающей среды, условий для вербализации и интеграции пережитого опыта детей целевых групп, могут применяться групповые методы работы и элементы групповой терапии.

Повышение психологической грамотности, психологическое просвещение участников образовательных отношений может быть осуществлено в индивидуальной форме с применением методов и технологии информационного консультирования.

Вместе с тем, сопровождение детей с установленным диагнозом «Посттравматическое стрессовое расстройство» осуществляется в соответствии с Клиническими рекомендациями «Посттравматическое стрессовое расстройство», утвержденными Министерством здравоохранения Российской Федерации 27 февраля 2023 г. Педагог-психолог с вниманием относится к рекомендациям врача и учитывает их в построении своей работы.

4. Содержание программы сопровождения несовершеннолетних, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции

Психолого-педагогическое сопровождение целевых групп обучающихся имеет большое значение для продуктивной организации лагерной смены. Важную роль

в психолого-педагогическом сопровождении играют представители вожатско-педагогического коллектива, педагоги-психологи детского лагеря, а также отношения, складывающиеся между участниками лагерной смены. В рамках психолого-педагогического сопровождения проводятся мероприятия, которые помогут обучающимся целевых групп научиться выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, активизировать собственные ресурсы, сформировать понимание ответственности за собственные поступки, повысить самосознание и самоидентификацию, осознать ценностные ориентации.

Эмоционально-психологический климат — это психологическая эмоциональная атмосфера в коллективе, преобладающее настроение, уровень активности несовершеннолетних, их взаимодействия. Может быть благоприятным и неблагоприятным.

Благоприятный эмоционально-психологический климат — это хорошее настроение несовершеннолетних в течение всего дня, доброжелательность по отношению к сверстникам и взрослым, способность занять себя интересным делом, желание участвовать в коллективной деятельности и желание детей и подростков принадлежать к группе сверстников. Для поддержания эмоционально-психологического климата в отряде необходимо выяснить, какие на данный момент преобладают настроения, эмоциональные переживания, конфликты, присутствует ли понимание общей цели в отряде и стремление ее реализовать.

Для определения эмоционально-психологического климата в отряде можно использовать метод наблюдения, анкетирования, проективные методики, личные беседы, особенно, с обучающимися целевой группы. Индивидуальная беседа — это не только инструмент диагностики, но и хорошая возможность поддержания эмоционально-психологического климата в коллективе.

Психолого-педагогическое сопровождение лагерной смены направлено на реализацию программ и технологий, способствующих личностному развитию

и раскрытию ресурсов целевых групп обучающихся, а также формированию мотивации к деятельности.

Цель: психолого-педагогическое сопровождение целевых групп обучающихся, проживающих в новых субъектах Российской Федерации и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции, в условиях проведения лагерных смен.

Задачи:

1. Выявление и профилактика рисков противоправного и общественно опасного поведения.
2. Психологическая поддержка, формирование временной перспективы будущего, стабилизация эмоционального состояния.
3. Совершенствование у несовершеннолетних духовно-нравственных ценностей.
4. Совершенствование навыков межкультурной коммуникации.
5. Совершенствование безопасного поведения и жизнестойкости.
6. Формирование и совершенствование учебной мотивации.
7. Вовлечение несовершеннолетних в социально значимую деятельность.

4.1. Общие сведения о программе мероприятий

В зависимости от специфики детского лагеря и продолжительности лагерной смены, настоящая программа содержит рекомендации по формированию планов мероприятий психолого-педагогического сопровождения целевых групп обучающихся, рассчитанных на 7 дней, 14 дней и 21 день.

Так, программа психолого-педагогического сопровождения для целевых групп обучающихся, рассчитанная на 21 день, предусматривает ежедневное взаимодействие с отдельными группами участников мероприятий. В рамках лагерной смены предложено 58 мероприятий для обучающихся целевых групп (11-17 лет).

Для удобства индивидуальной психологической работы в рамках программы выделены часы для индивидуальных психологических консультаций по запросам участников мероприятий, также будет проводиться работа, направленная на выявление и профилактику рисков противоправного и общественно опасного поведения. Для обучающихся целевой группы предусмотрено до трех мероприятий в день: тренинги, интерактивные лекции, арт-терапевтические занятия, киноклубы, релаксационные занятия, дискуссионные клубы.

В отношении целевых групп обучающихся, у которых выявлен высокий риск формирования девиантного поведения, склонности к экстремистскому поведению, важно соблюдать определенные принципы при организации взаимодействия с ними:

- не изолировать обучающегося целевой группы, избегать разрыва отношения с ним; пока существует связь с несовершеннолетним, на его поведение можно повлиять;
- соблюдать корректность и осторожность в обсуждении случаев проявления идеологии терроризма, экстремизма в общении с обучающимися целевых групп;
- демонстрировать интерес к жизни обучающегося целевой группы.

Важно отмечать и поощрять участие обучающегося целевой группы в социальной активности, общественной жизни в детском лагере.

Результатом реализации программы мероприятий будет являться: формирование безопасного поведения, временной перспективы будущего, духовно-нравственных ценностей, учебной мотивации, развитие бережного отношения к себе, окружающим людям и культурно-историческому наследию.

План по направлениям занятий для 7-дневной лагерной смены

Направление	Состав занятия
Психологическая стабилизация и снятие острого стресса. Сенсорная и телесная стабилизация психологического состояния	Занятие 1 «Сила в спокойствии» - Упражнение 1 «Воздушный шарик» - Упражнение 2 «Кулак-ладонь» - Упражнение 3 «Вдох-выдох» - Упражнение 4 «Дотянись до фрукта» - Упражнение 5 «Пространство спокойствия»
Эмоциональная валидация и отражение чувств	Занятие 1 «Мир эмоций» - Упражнение 1 «Цвет моего настроения» - Упражнение 2 «Светофор эмоций» - Упражнение 3 «Волшебный клубок» - Упражнение 4 «Калейдоскоп эмоций» - Упражнение 5 «Моя тревога»
Формирование и поддержание психологической безопасности среды. Игровая терапия, арт-терапия и занятия с элементами тренинга как средство снятия напряжения	Занятие 1: «Мое психологическое здоровье» - Упражнение 1 «Доброта» - Упражнение 2 «Горная вершина» - Упражнение 3 «Дюжина» - Упражнение 4 «Лабиринт»
Развитие навыков саморегуляции	Занятие 1: «Учимся справляться с трудностями» - Упражнение 1 «Дерево счастливых моментов» - Упражнение 2 «Зато...» - Упражнение 3 «Растворение чувства обиды» - Упражнение 4 «Преодоление раздражительности»

Развитие коммуникативных и социальных навыков. Формирование позитивной самооценки и уверенности	Занятие 1: «Ищем свои сильные стороны» - Упражнение 1 «Силуэт моих сильных сторон» - Упражнение 2 «Что во мне от этого предмета» - Упражнение 3 «Наша история»
Развитие адаптивных копинг-стратегий	Занятие 1: «Как я помогаю себе» - Упражнение 1 «Мост через трудность» - Упражнение 2 «Корзина» - Упражнение 3 «Все получится»
Формирование образа будущего, самоопределение и самореализация. Развитие рефлексии, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	Занятие 1: «Развитие саморефлексии» - Упражнение 1 «Мой источник сил» - Упражнение 2 «Мяч достоинств» - Упражнение 3 «Маленькие успехи»

План по направлениям занятий для 14-дневной лагерной смены

Направление	Состав занятия
Психологическая стабилизация и снятие острого стресса. Сенсорная и телесная стабилизация психологического состояния	Занятие 1 «Сила в спокойствии» - Упражнение 1 «Воздушный шарик» - Упражнение 2 «Кулак-ладонь» - Упражнение 3 «Вдох-выдох» - Упражнение 4 «Дотянись до фрукта» - Упражнение 5 «Пространство спокойствия» Занятие 2 «Дыхание и спокойствие» - Упражнение 1 «Эмоциональной разрядки» - Упражнение 2 «Весна» - Упражнение 3 «Мой замок» - Упражнение 4 «Источник энергии»
Эмоциональная валидация и отражение чувств	Занятие 1 «Мир эмоций» - Упражнение 1 «Цвет моего настроения» - Упражнение 2 «Светофор эмоций» - Упражнение 3 «Волшебный клубок» - Упражнение 4 «Калейдоскоп эмоций» - Упражнение 5 «Моя тревога» Занятие 2 «Понимание эмоций» - Упражнение 1 «Квадрат эмоций» - Упражнение 2 «Мое дерево эмоций» - Упражнение 3 «Список чувств» - Упражнение 4 «Я и стресс»
Формирование и поддержание психологической безопасности среды. Игровая терапия, арт-терапия и занятия с элементами тренинга как средство снятия напряжения	Занятие 1: «Мое психологическое здоровье» - Упражнение 1 «Доброта» - Упражнение 2 «Горная вершина» - Упражнение 3 «Дюжина» - Упражнение 4 «Лабиринт» Занятие 2: «Проживание чувств» - Упражнение 1 «Доброе слово» - Упражнение 2 «Многоликость чувств»

Развитие навыков саморегуляции	Занятие 1: «Учимся справляться с трудностями» - Упражнение 1 «Дерево счастливых моментов» - Упражнение 2 «Зато...» - Упражнение 3 «Растворение чувства обиды» - Упражнение 4 «Преодоление раздражительности» Занятие 2 «Выражение эмоций» - Упражнение 1 «Препятствия» - Упражнение 2 «Спящие львы» - Упражнение 3 «Внутреннее кино»
Развитие коммуникативных и социальных навыков. Формирование позитивной самооценки и уверенности	Занятие 1: «Ищем свои сильные стороны» - Упражнение 1 «Силуэт моих сильных сторон» - Упражнение 2 «Что во мне от этого предмета» - Упражнение 3 «Наша история» Занятие 2: «Развиваем навыки вербального и невербального общения» - Упражнение 1 «Спина к спине» - Упражнение 2 «Я могу тебя понять» - Упражнение 3 «В магазине»
Развитие адаптивных копинг-стратегий	Занятие 1: «Как я помогаю себе» - Упражнение 1 «Мост через трудность» - Упражнение 2 «Корзина» - Упражнение 3 «Все получится» Занятие 2: «Развитие ресурсов» - Упражнение 1 «Мои три опоры» - Упражнение 2 «Шаги к успеху» - Упражнение 3 «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»
Формирование образа будущего, самоопределение и самореализация. Развитие рефлексии, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	Занятие 1: «Развитие саморефлексии» - Упражнение 1 «Мой источник сил» - Упражнение 2 «Мяч достоинств» - Упражнение 3 «Маленькие успехи» Занятие 2: «Мои самые лучшие качества» - Упражнение 1 «Мост к будущему» - Упражнение 2 «Рекомендация» - Упражнение 3 «Лучшее о себе»

План по направлениям занятий для 21-дневной лагерной смены

Направление	Состав занятия
-------------	----------------

Психологическая стабилизация и снятие острого стресса. Сенсорная и телесная стабилизация психологического состояния	Занятие 1 «Сила в спокойствии» - Упражнение 1 «Воздушный шарик» - Упражнение 2 «Кулак-ладонь» - Упражнение 3 «Вдох-выдох» - Упражнение 4 «Дотянись до фрукта» - Упражнение 5 «Пространство спокойствия» Занятие 2 «Дыхание и спокойствие» - Упражнение 1 «Эмоциональной разрядки» - Упражнение 2 «Весна» - Упражнение 3 «Мой замок» - Упражнение 4 «Источник энергии» Занятие 3: «Спокойствие во мне» - Упражнение 1 «Психогимнастика» - Упражнение 2 «Светящийся шар» - Упражнение 3 «Розовый куст» - Упражнение 4 «Хорошее чувство»
Эмоциональная валидация и отражение чувств	Занятие 1 «Мир эмоций» - Упражнение 1 «Цвет моего настроения» - Упражнение 2 «Светофор эмоций» - Упражнение 3 «Волшебный клубок» - Упражнение 4 «Калейдоскоп эмоций» - Упражнение 5 «Моя тревога» Занятие 2 «Понимание эмоций» - Упражнение 1 «Квадрат эмоций» - Упражнение 2 «Мое дерево эмоций» - Упражнение 3 «Список чувств» - Упражнение 4 «Я и стресс» Занятие 3 «Справляемся с сильными эмоциями» - Упражнение 1 «Коробочка чувств» - Упражнение 2 «Договор со страхом» - Упражнение 3 «Сказка про Страуса»
Формирование и поддержание психологической безопасности образовательной среды. Игровая терапия, арт-терапия и занятия с элементами тренинга как средство снятия напряжения	Занятие 1: «Мое психологическое здоровье» - Упражнение 1 «Доброта» - Упражнение 2 «Горная вершина» - Упражнение 3 «Дюжина» - Упражнение 4 «Лабиринт» Занятие 2: «Проживание чувств» - Упражнение 1 «Доброе слово» - Упражнение 2 «Многоликость чувств» Занятие 3: «Друг за друга» - Упражнение 1 «Коллажи» - Упражнение 2 «Давать и получать» - Упражнение 3 «Списки» - Упражнение 4 «Подарок»

Развитие навыков саморегуляции	Занятие 1: «Учимся справляться с трудностями» - Упражнение 1 «Дерево счастливых моментов» - Упражнение 2 «Зато...» - Упражнение 3 «Растворение чувства обиды» - Упражнение 4 «Преодоление раздражительности» Занятие 2 «Выражение эмоций» - Упражнение 1 «Препятствия» - Упражнение 2 «Спящие львы» - Упражнение 3 «Внутреннее кино» Занятие 3 «Учимся самоконтролю» - Упражнение 1 «Преодоление раздражительности» - Упражнение 2 «Объятия бабочки» - Упражнение 3 «Релаксация с помощью дыхания»
Развитие коммуникативных и социальных навыков. Формирование позитивной самооценки и уверенности	Занятие 1: «Ищем свои сильные стороны» - Упражнение 1 «Силуэт моих сильных сторон» - Упражнение 2 «Что во мне от этого предмета» - Упражнение 3 «Наша история» Занятие 2: «Развиваем навыки вербального и невербального общения» - Упражнение 1 «Спина к спине» - Упражнение 2 «Я могу тебя понять» - Упражнение 3 «В магазине» Занятие 3: «Учимся работать в команде» - Упражнение 1 «Благодарность» - Упражнение 2 «Подготовка к празднику» - Упражнение 3 «Кораблекрушение»
Развитие адаптивных копинг-стратегий	Занятие 1: «Как я помогаю себе» - Упражнение 1 «Мост через трудность» - Упражнение 2 «Корзина» - Упражнение 3 «Все получится» Занятие 2: «Развитие ресурсов» - Упражнение 1 «Мои три опоры» - Упражнение 2 «Шаги к успеху» - Упражнение 3 «Два на два, или Новый Юлий Цезарь» Занятие 3 «Я справляюсь с трудностями» - Упражнение 1 «Сегодня я такой» - Упражнение 2 «Мои внутренние силы» - Упражнение 3 «Мяч»

Формирование образа будущего, самоопределение и самореализация. Развитие рефлексии, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	Занятие 1: «Развитие саморефлексии» - Упражнение 1 «Мой источник сил» - Упражнение 2 «Мяч достоинств» - Упражнение 3 «Маленькие успехи» Занятие 2: «Мои самые лучшие качества» - Упражнение 1 «Мост к будущему» - Упражнение 2 «Рекомендация» - Упражнение 3 «Лучшее о себе» Занятие 3: «Сила во мне» - Упражнение 1 «Письмо в будущее» - Упражнение 2 «Многие боятся, а я не боюсь...» - Упражнение 3 «Симпатия группы»
--	---

Направление 1. Психологическая стабилизация и снятие острого стресса. Сенсорная и телесная стабилизация психологического состояния.

Цель занятий: развитие способов снижения напряжения, регуляции дыхания, стабилизация эмоционального состояния.

Занятие 1 «Сила в спокойствии»

Упражнение 1 «Воздушный шарик»

Цель упражнения: развитие способов снижения напряжения, стабилизация эмоционального состояния.

Ведущий: представьте, что в вашей груди, в легких находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполним легкие воздухом. Можно представлять, что мы с воздухом вдыхаем энергию или спокойствие. Ваш воздушный шарик наполнился. Выдыхая медленно ртом через губы, сомкнутые в трубочку, почувствуйте, как воздух спокойно выходит из легких. Делая вдох, можно разводить руки в стороны, на выдохе сжиматься в комочек. Дышите в комфортном для вас темпе. Повторите раз 10. Сделайте паузу, сосчитайте до 5. Можно повторить упражнение раз 7–10, вдыхая и выдыхая воздух. В конце постарайтесь почувствовать, что вы наполнились энергией, а все напряжение пропало

Упражнение 2 «Кулак-ладонь»

Цель упражнения: развитие способов снижения напряжения, стабилизация эмоционального состояния.

Ведущий: «Ваша задача сейчас – со всей силы сжать руку в кулак так сильно, чтобы стало немного больно, и так нужно поддержать 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления. Давайте повторим это действие 4 раза... Расскажите, какие у вас ощущения после этого упражнения?».

Упражнение 3 «Вдох-выдох»

Цель упражнения: развитие способов снижения напряжения, стабилизация эмоционального состояния.

Ведущий предлагает участникам группы сесть поудобнее и далее закрыть глаза, и при глубоком вдохе представлять, как они вдыхают ресурсные, поддерживающие образы, приятные при воспоминании, а при выдохе ведущий предлагает выдыхать негативные эмоции.

Ведущий: «Ребята, сядьте поудобнее, закройте глаза и, глубоко вдыхая, представьте какие-то приятные для вас образы, например, сюжеты из книг или фильмов, воспоминания из прошлого, образы, символы или, может быть, фразы, которые придают вам силы или успокаивают вас. Представьте, как вместе с этими образами вы наполняетесь спокойствием и уверенностью. А при помощи последующего выдоха – избавляетесь от негативных эмоций, например раздражения, усталости, гнева, тревоги».

После упражнения ведущий рассказывает, в каких ситуациях и при каких состояниях возможно проводить данное упражнение, например, когда ощущается усталость, раздражение, тревога, есть напряжение в теле.

Упражнение 4 «Дотянись до фрукта»

Цель упражнения: развитие способов снижения напряжения, стабилизация эмоционального состояния.

Ведущий: «Ребята, представьте, что перед вами большое дерево или высокий куст со спелыми, вкусными фруктами. Каждому из вас необходимо представить ваш самый любимый фрукт, а теперь попробуйте до него дотянуться, буквально вставая на цыпочки. Ваша задача сначала одной рукой дотянуться до фрукта и сорвать 42 его. Тоже самое действие повторите второй рукой. Представьте, как вы резко срываете фрукт и вместе с тем сбрасываете все напряжение в вытянутой руке».

Важно сначала сильно вытянуться, напрягая все тело, и после – также резко расслабиться, сбросив все напряжение. После выполнения всеми участниками данного упражнения ведущий объясняет, что таким способом можно снимать напряжение после длительной, напряженной деятельности.

Упражнение 5 «Пространство спокойствия»

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно удобно расположиться, закрыть глаза и представить себе пространство или место, которое вызывает чувство спокойствия и/или радости. Представить себе можно что-то, что ранее было в опыте

или наоборот, это может быть фантазийная картинка, кадр из фильма, сюжет из книги или воображаемое место. Важно, чтобы в этом месте вы ощущали полное спокойствие и расслабленность, ничто плохое не могло с вами случиться.

Рассмотрите это место и опишите его в деталях про себя: что в нем есть, какие слышны звуки, запахи, цвета, можно ли что-то ощутить на ощупь. Побудьте в этом месте, прочувствуйте его, насладитесь тем, что видите и ощущаете».

В ходе выполнения упражнения ведущий может поддерживать процесс фантазирования, предлагая различные ресурсные образы. Упражнение длится около 5-7 минут, после ведущий предлагает сделать глубокий вдох и открыть глаза.

После ведущий с участниками группы обсуждает их впечатления.

Ведущий: «А теперь давайте сделаем глубокий вдох и откроем глаза. Расскажите группе о своих впечатлениях от нахождения в пространстве спокойствия».

Рефлексия в конце занятия

Ведущий задает вопросы: «Какое упражнение было самым полезным и простым в выполнении?»

После обсуждения ведущий предлагает группе попрощаться.

Ведущий: «А сейчас давайте все глубоко вздохнем, одновременно поднимая руки вверх, и после этого – резко выдохнем со звуком «ух» и поаплодируем себе».

Занятие 2 «Дыхание и спокойствие»

Упражнение 1 «Эмоциональной разрядки»

Цель упражнения: развитие способов снижения напряжения, стабилизация эмоционального состояния.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, напрягите мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко потяните плечи, доставая до ушей; сильно сожмите кулаки... А сейчас расслабьте все части тела (этот прием повторите 3–5 раз).

А теперь сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10–15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали

ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, оцените его (прием можно повторить 4–5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох – с расслаблением)».

Упражнение 2 «Весна»

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчас медленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согревать все вокруг, глыба начинает таять». В процессе рассказа ведущий показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются».

После упражнения ведущий рассказывает, что: «Данное упражнение может помогать при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация».

Упражнение 3 «Мой замок»

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Закройте глаза, представьте себе бурную реку, на одном из берегов которой, на горе, стоит красивый замок с высокими башнями. В одной из башен, самой высокой, всегда горит свет, который видно даже самой темной ночью. Вы – хозяин этого замка, внутри вам безопасно и спокойно, и ваша задача – поддерживать этот свет, который питается от вашего спокойствия и уверенности. И чем спокойнее и увереннее вы, тем ярче свет в окне этой башни».

Упражнение завершается словами ведущего о том, что участники могут обращаться к представленным в процессе выполнения упражнения образам тогда, когда ощущают напряжение».

Упражнение 4 «Источник энергии»

Цель упражнения: развитие умения релаксировать, снятие тревожных ощущений.

Ведущий: «Вообразите перед собой некий источник энергии... Он согревает вас... дает вам энергию... Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела... Вдохните ее... Представьте такой же источник энергии за своей спиной... Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине... Поместите источник энергии справа... Ощутите воздействие энергии на правую половину тела... Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела... Вообразите источник энергии над собой... Ощутите, как энергия действует на голову... Теперь источник энергии находится у вас под ногами... Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног...потом энергия поднимается выше... и распространяется по всему вашему телу... Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку...

а теперь другому... Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали... А теперь пошлите энергию своей семье... своим друзьям... знакомым...»

Рефлексия в конце занятия

В конце тренингового занятия ведущий предлагает участникам группы обсудить, что для них было полезного в предложенных способах укрепления стрессоустойчивости, и что участники готовы использовать в жизни.

Занятие 3: «Спокойствие во мне»

Упражнение 1 «Психогимнастика»

Цель упражнения: развитие навыка мышечной релаксации.

Ведущий: «Здравствуй, ребята, давайте начнем встречу с особенной гимнастической разминки, которую полезно выполнять для снятия напряжения, расслабления и переключения внимания».

Далее ведущий выполняет упражнения совместно с обучающимися. Ведущий предлагает участникам встать и расположиться по кругу, затем по очереди «надеть» несколько «масок».

Ведущий: «Маска удивления». Исходное положение – сидя. Медленно глубоко вдохните и одновременно поднимите брови так высоко, как только возможно.

На пределе вдоха задержите на секунду дыхание и с выдохом опустите брови.

«Маска гнева». Медленно вдыхая, нахмурьте брови, как будто хотите соединить их, задержите на секунду дыхание и с выдохом расслабьтесь.

«Жмурки». Медленно выдыхая, мягко опустите веки, постепенно напрягая круговые мышцы глаз. Прикрыв глаза, зажмурьте их как можно сильнее, задержите на секунду дыхание и, свободно выдыхая, откройте глаза.

«Жвачка». Постепенно сжимайте и резко разжимайте зубы (так чтобы нижняя челюсть расслаблялась), чередуя вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц (вдох – сжатие челюсти, выдох – расслабление).

«Маска недовольства». Со вдохом энергично, но не сразу сожмите губы, напрягите мышцы подбородка и опустите углы рта. На выдохе расслабьтесь.

«Маска смеха». Слегка прищурьте глаза. На вдохе чуть сожмите губы и поднимите уголки рта. Выдыхая, расслабьте мышцы лица».

Упражнение 2 «Светящийся шар»

Цель упражнения: развитие способов снижения напряжения, стабилизация эмоционального состояния.

Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, каждый раз шумно выдыхая воздух. Представьте, что прямо у вас над головой,

не прикасаясь к ней, висит светящийся, сияющий шар. Лучи света от шара падают на ваше тело, окутывают его теплом, энергией. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм легко, без труда. Они омывают ваше тело, очищают его, наполняют любовью, доброй энергией. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытились ими, почувствовали, что вам достаточно, медленно откройте глаза».

Упражнение 3 «Розовый куст»

Цель упражнения: познакомить несовершеннолетних с техникой релаксации.

Ведущий:

«1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и попробуйте расслабиться.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов. Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных листиков, которые, постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Листики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в благоухающий цветок. Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет. В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним мысленно о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стеснясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы.

8. Теперь представьте себе, что вы стали этой розой. И вы в любое время можете обратиться к ней и воспользоваться какими-то ее качествами. Вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во всю природу и создала

розу, дает вам возможность развить в себе вашу внутреннюю силу и опору на самого себя.

А теперь потихоньку возвращайтесь в наш реальный мир, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, можете потянуться и открыть глаза. Если кто-то хочет сказать о своих ощущениях, то я буду рад о них услышать».

После впечатлений обучающихся, ведущий подводит итог.

Ведущий: «Вы можете использовать это упражнение самостоятельно, когда захотите отдохнуть и набраться сил».

Упражнение 4 «Хорошее чувство»

Цель упражнения: стабилизация эмоционального состояния.

Необходимые материалы: аудиозапись спокойной музыки (звуки моря, дождя, природы, спокойная классическая музыка).

Инструкция: Обучающиеся садятся в круг. Ведущий включает аудиозапись.

Ведущий: «Закройте глаза. Дышите ровно, спокойно. Представьте место, где вам хорошо и комфортно, где вы ощущаете себя в полной безопасности и ничто не может вас потревожить. А теперь постарайтесь вспомнить несколько ситуаций, вызывающих у вас положительные эмоции, ситуаций, в которых вам было хорошо. Запомните эти приятные ощущения, эмоции, которые у вас возникают. А теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место, место, где вам хорошо и спокойно, и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Открывайте глаза».

Рефлексия в конце занятия

Ведущий спрашивает обратную связь у обучающихся, которые хотят поделиться впечатлениями. Ведущий: «Ребята, как Вам эти упражнения? Почувствовали ли Вы расслабление? Какое упражнение понравилось больше всего?»

Направление 2. Эмоциональная валидация и отражение чувств.

Цель занятий: научить останавливать интенсивные негативные эмоции и осознанно реагировать в стрессовой ситуации, визуализировать эмоции, различать их по интенсивности и частоте.

Занятие 1 «Мир эмоций»

Упражнение 1 «Цвет моего настроения»

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает.

Ведущий: «Давайте поздороваемся сегодня друг с другом, не просто назвав имя, а скажем еще какого цвета сегодня у вас настроение, и что это означает. Давайте начнем с меня. Меня зовут (называет ИМЯ) и цвет моего настроения зеленый – для меня это означает спокойствие и стабильность».

В конце тренингового занятия можно повторно провести данное упражнение, спросив какое настроение сейчас, изменился ли цвет настроения и если да, то что это означает, какое настроение в данный момент.

Упражнение 2 «Светофор эмоций»

Цель упражнения: развитие визуализации эмоциональных состояний.

Ведущий поясняет используемую в упражнении метафору светофора.

Ведущий: «Когда тебе становится трудно, представь, что внутри тебя загорается светофор. Красный – «Стоп!»: я замечаю, что злюсь, тревожусь, устал. Желтый – «Думаю»: что сейчас происходит? Почему я чувствую это? Что может помочь? Зеленый – «Действую»: выбираю, что могу сделать: подышать, поговорить с кем-то, сделать паузу, переключиться».

Участники рисуют свой светофор и прописывают под каждым цветом свои действия.

После завершения упражнения можно уточнить: «Что помогает вам нажимать на «стоп», когда эмоции сильные? Какие действия с зеленого света вам помогают больше всего?»

Упражнение 3 «Волшебный клубок»

Цель упражнения: развитие способности обучающихся к рефлексии своих эмоций.

Необходимые материалы: клубок толстых ниток.

Ведущий предлагает участникам занятия встать в круг и далее сообщает, что сейчас нужно будет, держась за нить клубка и передавая клубок дальше, рассказать о том, как каждый участник себя чувствует, что хотел бы пожелать для себя и что мог бы пожелать другому и далее передает клубок.

Ведущий: «Ребята, предлагаю сейчас каждому из вас взяться за нить клубка, но перед тем, как передать клубок дальше, вам нужно сказать, как вы себя чувствуете и что бы вы хотели пожелать себе сегодня и соседу справа. Давайте начнем с меня. Я чувствую радость от нашей встречи и желаю себе чувствовать

такое настроение весь день, а тебе, Даша, я желаю весело и увлекательно провести эти выходные».

Если участнику трудно сформулировать ответ, он отправляет клубок ведущему, ведущий помогает участнику и передает ему клубок обратно, при этом держа

за нить. Таким образом можно будет увидеть у кого из участников есть сложности в формулировании пожеланий или понимания своих чувств, ощущений. Когда все участники передадут клубок, он возвращается ведущему и далее предлагается натянуть нити. Так образуется большой круг, где все участники связаны нитями добрых пожеланий. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и почувствовать себя одним целым, где каждый участник важен и значим и окутан нитями добра и заботы.

Ведущий: «Смотрите, какой красивый и большой круг заботы и доброты у нас получился! Давайте сейчас все вместе закроем глаза и почувствуем, как эта забота друг о друге, наше доброе отношение окутывают нас. Мы с вами единое целое, где тепло, безопасно и хорошо! Давайте сохраним эту чувство в себе и будем к нему возвращаться каждый раз, когда нам будет не хватать доброты».

Далее ведущий предлагает участникам группы аккуратно по кругу передать нити, которые они держали в руках, соседу.

В итоге все нити должны оказаться у ведущего, который говорит: «Спасибо, что бережно отнеслись к нашим символическим связям заботы и доброты. Эти нити дали нам возможность увидеть добро и заботу по отношению к друг другу и стали наглядным символом доброго отношения».

Упражнение 4 «Калейдоскоп эмоций»

Цель упражнения: формирование эмоционального интеллекта.

Для выполнения данного упражнения необходимо расставить по кругу количество стульев на один меньше, чем количество участников упражнения. Далее ведущий объясняет участникам правила упражнения.

Ведущий: «Сейчас мы переходим к следующему упражнению, для этого вам нужно встать перед стульями и начинать двигаться хаотично все более и более ускоряясь. Далее по моему сигналу «садитесь» вы должны занять первый попавшийся пустой стул. Бороться за место не нужно. Участник, который остался без стула, должен назвать эмоцию, которую он испытывал в своей жизни, и те участники, которые ее также испытывали, должны поменяться местами. Участник, назвавший эмоцию, также должен занять один из освободившихся стульев».

Далее новый участник, оставшийся без стула, называет свою эмоцию и действие повторяется. Упражнение завершается, когда все участники назовут по одной эмоции. После ведущий предлагает проанализировать, какие эмоции были названы и то, какое разнообразие эмоций есть, и какие эмоции может испытывать человек и не всегда замечать это. Ведущий также может уточнить, как участники группы справляются со своими эмоциями, что им помогает.

Ведущий: «Отлично! Каждый из вас смог назвать эмоции, которые он хотя бы раз испытывал в жизни. Обратите внимание на то, какие разные эмоции вам удалось назвать! Часто бывает, что мы можем не замечать, что испытываем те или иные эмоции по отношению к различным ситуациям. Расскажите, что вам помогает обращать внимание на свои эмоции, а также как вам удастся справляться с плохим настроением или появившимися негативными эмоциями? А если вам не удастся изменить свое настроение или эмоцию, попробуйте понять, что вам мешает, чего может не хватать для того, чтобы справиться со своими эмоциями?»

Ведущий также предлагает обсудить, какие бывают негативные эмоции, и каким образом участники справляются с ними или не справляются, что не хватает им, чтобы справиться со своими эмоциями. После обсуждения ведущий предлагает попробовать на себе несколько упражнений, помогающих стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Упражнение 5 «Моя тревога»

Цель упражнения: осознание и вербализация своих переживаний.

Необходимый инвентарий: декоративная подушка.

Ведущий: «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется».

После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, ведущий предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

Рефлексия в конце занятия

Ведущий задает вопросы: «Чему вы научились на сегодняшнем занятии? Какое упражнение было для вас самым полезным?»

Занятие 2 «Понимание эмоций»

Упражнение 1 «Квадрат эмоций»

Ведущий: «Начнем мы определения нашего эмоционального состояния. Перед вами «квадрат эмоции»; это наглядная схема, которая позволяет определить эмоциональное состояние человека. Квадрат помогает понять, распознать и назвать наши эмоции, чтобы более умело управлять ими. Линия на рисунке, которая проходит слева направо, показывает, как человек чувствует себя: от крайне неприятных ощущений в левом углу до очень приятных в правом углу. Линия, которая проходит вверх и вниз, показывает, сколько физической энергии человек ощущает в своем теле и уме, от низкого уровня внизу до высокого вверх.

При пересечении линий образуются четыре квадрата, окрашенные своим цветом:

1. Красный квадрат – это неприятные и сильные эмоции, такие как гнев, разочарование и страх.

2. Синий квадрат – это неприятные, но не очень ярко протекающие эмоции, такие как печаль, разочарование и одиночество.

3. Зеленый квадрат – это приятные низкоэнергетические эмоции, такие как умиротворение, равновесие и безмятежность.

4. Желтый квадрат – это приятные сильные эмоции, такие как счастье, радость и волнение. Квадрат эмоций показывает, что даже неприятные эмоции, хотя

они могут вызывать дискомфорт, играют важную роль в нашей жизни.

Переживание разнообразных эмоций – часть нашего опыта. Сейчас мы рассмотрим это на конкретном примере.

1. Вспомните о каком-то событии, которое особенно вам запомнилось на этой неделе: это может быть просмотр хорошего фильма, новое знакомство, любая ситуация, которая вызвала у вас эмоцию.

2. Нарисуйте на листе график, где ось X – это знак эмоции, а ось Y – энергия.

3. Пронумеруйте оси от -5 до +5 и определите, в какой степени приятная эмоция сопровождала выбранное вами событие. Для этого задайте себе вопрос: «В какой мере мне приятны эмоции, которые я испытал(а)»?

4. Теперь оцените ситуацию по шкале энергии. Для этого ответьте, как много у вас энергии в данной ситуации?

5. На пересечении полученных цифр поставьте точку на графике. Напишите пожалуйста, цвет квадрата, который у вас получился.

6. Теперь сравните эмоцию, которую вы оценивали, с названиями на графике. Совпадают ли они?»

Материал к упражнению «Квадрат эмоций»



Упражнение 2 «Мое дерево эмоций»

Ведущий предлагает участникам взять лист и письменные принадлежности и рассказывает ход упражнения.

Ведущий: «Давайте нарисуем дерево – это будет ваше дерево эмоций. Каждый листочек – это одно чувство. Можно написать слово или нарисовать смайлик, который это чувство показывает. Выберите цвета: красный – злость или раздражение, синий – грусть, зеленый – спокойствие, желтый – радость, фиолетовый – страх или тревога. Нарисуйте столько листьев, сколько хочется. Чем чаще вы чувствуете это состояние, тем больше листьев этого цвета можете добавить».

После того, как участники выполнили упражнение, ведущий задает открытые вопросы для рефлексии: «Какого цвета на дереве больше? Почему, как думаете? Есть ли чувства, которых вам не хватает? Если бы это дерево могло что-то вам сказать, чтобы оно сказало?».

Упражнение 3 «Список чувств»

Цель упражнения: тренировка навыка распознавания и выражения своих чувств в общении

Ведущий: «Давайте вспомним как можно больше слов, обозначающих разные чувства. Запишем их на доске».

Я раздам вам таблицу со списком чувств, которым можно будет пользоваться в дальнейшем».

Ведущий раздает каждому таблицу со списком эмоций.

Ведущий: «Давайте обсудим:

- Какое из названных чувств вам нравится больше других?
- Какое, как вам кажется, самое неприятное чувство?
- Какое из названных чувств знакомо вам лучше и хуже всего?»

Упражнение 4 «Я и стресс»

Цель упражнения: помочь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, карандаши, фломастеры для каждого участника.

Ведущий: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической или художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы слышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами.

Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем ведущий начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса ведущий дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задавать ведущий: «Посмотрите внимательно на свой рисунок. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладают в рисунке? Что для вас значит именно этот цвет? Где вы изобразили себя? Отметьте себя буквой «Я» на рисунке. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры или конкретного человека? Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему? При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие? Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура? Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Как вы защищаетесь от стресса? Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-

то нет на рисунке – дорисуйте их. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха? Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его? Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста».

Рефлексия в конце занятия

Ведущий: «Ребята, напоследок предлагаю вам обсудить, что в сегодняшнем занятии для вас было самым интересным и полезным, что запомнилось и хочется использовать в жизни?»

Занятие 3: «Справляемся с сильными эмоциями»

Упражнение 1 «Коробочка чувств»

Цель упражнения: развитие навыка справляться с негативными эмоциями.

Ведущий: «Представьте, что у вас есть волшебная коробочка. В нее можно складывать свои чувства: грусть, злость, обиду, тревогу, все, что тяжело держать внутри. Можно нарисовать или написать, какие эмоции ты хочешь туда положить».

После того как участники «поместили» эмоции в коробку, ведущий задает наводящие вопросы для рефлексии: «Что бы ты хотел сделать с этой коробкой – оставить рядом, спрятать, закрыть или, может, открыть, когда станет легче?»

Упражнение 2 «Договор со страхом»

Цель упражнения: развитие стремления управлять собственным эмоциональным состоянием; развитие умений адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Ведущий: «Порой двигаться вперед нам мешают наши страхи. Страхи могут быть маленькими и большими, сильными и не очень. Кто-то боится пауков, а кто-то выступать перед большой аудиторией, есть страхи темноты, высоты, страхов очень много. Можете мне назвать страхи, какие вам известны?»

Участники отвечают. Ведущий записывает ответы обучающихся на доске.

Ведущий: «Страх – это эмоция, которую мы испытываем при столкновении с реальным или воображаемым объектом, который может угрожать нашей безопасности, физической или психологической. На самом деле страх может быть полезен: он предупреждает нас об опасности, оберегает от действий и поступков, которые могут причинить нам вред. Именно поэтому страх – одна из самых сильных эмоций. Иногда страх может стать сильнее нас, парализовать, мешать

двигаться вперед. Хорошая новость заключается в том, что со страхами можно справляться, делать так, чтобы вы управляли своим страхом, а не страх вами. Один из способов – «познакомиться» со своим страхом, постараться понять, для чего он нужен, от чего он защищает. Для этого мы с вами выполним упражнение. Я прошу вас разбиться на пары. Встаньте, пожалуйста, в паре лицом друг к другу, между собой поставьте стул».

Участники (при необходимости, при содействии ведущего) разбиваются на пары, встают лицом друг к другу, ставя между собой стул.

Ведущий: «(Продолжает инструкцию) Стул в нашем случае выступает в качестве границы, внутреннего барьера. Сначала один из участников пары будет играть роль страха, другой – «хозяина» этого страха, человека. Договоритесь, между собой, что это за страх. Вы можете выбрать один из вариантов, написанных на доске, или назвать свой. Задача «хозяина» – познакомиться со своим страхом. Не избегать его, не прятаться, смотреть страху в глаза открыто и смело и выстроить с ним диалог, начиная со слов: «Я знаю, кто ты. Ты – мой страх. Тебя зовут (называете вид страха). Расскажи мне о себе». Второй участник в паре, играющий роль страха, отвечает, для чего он нужен своему «хозяину». Задача «хозяина» – таким образом построить диалог со «страхом», чтобы убедить его изменить силу своего давления, доказать «страху» свою способность самому контролировать ситуацию, заставить «страх» отступить от стула на такое количество шагов, которое позволит «хозяину» преодолеть «барьер» и занять место «страха». После того как «хозяин» разберется со своим страхом, поменяйтесь ролями».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Ребята, вы хорошо поработали, хотя это было сложное задание! Давайте обсудим, что у нас получилось. Легко ли вам было договориться со страхом? Возникало ли у вас желание уступить своему страху? подружиться с ним? Довольны ли вы своим результатом? Как такое упражнение может помочь справиться со страхом?»

Упражнение 3 «Сказка про Страуса»

Цель упражнения: развитие умения осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремления управлять собственным эмоциональным состоянием; развитие умений адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Ведущий: «Я хочу рассказать вам сказку о Страусе, который боялся опасности. Послушайте внимательно, а затем мы обсудим ее содержание и ее уроки».

Ведущий зачитывает текст сказки.

Ведущий: «Жил-был Страус, который очень боялся Опасности. Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок. Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше. Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегченно вздыхал и продолжал дальше жить своей растительной жизнью. Однажды Страусу повстречался другой Страус.

– Слушай, друг, – спросил тот, – а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.

– А ведь верно, – откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности. «Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!» – однажды остановившись, подумал Страус. Он вздохнул, вспомнив свое недавнее прошлое, а затем снова куда-то побежал. Но прошло еще немного времени, и Страус встретил Орла.

– Послушай, птица, почему ты все время бегаешь от Опасности? – спросил тот. – У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

– Страусы не летают, – с сожалением ответил наш герой.

– Но у тебя есть крылья, – повторил Орел, – значит, ты можешь летать! Только попробуй. Посмотри, как я это делаю.

И Орел поднялся в высокое голубое небо.

– Ух ты! – восторженно воскликнул Страус и тоже сделал робкую попытку взлететь. Но крылья его не послушались.

– Ну вот, я так и знал, – грустно сказал он и продолжил убежать от Опасности. Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

– Некуда бежать, – с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!»

И Страус впервые ощутил свою силу. Он расправил крылья и... взлетел. Страус махал ими все сильнее и сильнее – и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь простором и свободой. Когда Страус посмотрел на землю, то увидел Опасность, от которой он улетел. С высоты птичьего полета она показалась ему такой маленькой, что Страус, удивившись, подумал: «Это ее я все время боялся? Да она же совсем не страшная!»

Он спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

– Что тебе от меня надо?

– Ничего, – ответила Опасность и улыбнулась. – Я просто играла с тобой. Пока! И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

– Вот оно что, – глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо. Уж очень ему понравилось летать».

Ведущий: «Ребята, давайте теперь обсудим эту сказку. О чем эта сказка? Почему Страус боялся Опасности? Можно ли было считать его сильной птицей? Чем отличался Орел от Страуса? Чему он его научил? Что нужно было сделать Страусу чтобы взлететь? Почему, когда Страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него? Что делает с человеком страх? Что такое «сила духа»? Чему мы можем научиться у этой сказки?»

Участники отвечают.

Рефлексия в конце занятия

Ведущий: «Ребята, наше занятие подходит к концу. В завершение я прошу каждого из вас поделиться своими впечатлениями от занятия.»

Направление 3. Формирование и поддержание психологической безопасности среды. Игровая терапия, арт-терапия и занятия с элементами тренинга как средство снятия напряжения.

Цель занятий: создание психологически безопасной среды, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, определение индивидуально-психологических и общегрупповых ценностей.

Занятие 1: «Мое психологическое здоровье»

Упражнение 1 «Доброта»

Цель упражнения: развитие ценностного отношения к себе и окружающим.

Ведущий: «В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

Упражнение 2 «Горная вершина»

Цель упражнения: овладение навыками дистанцирования от проблемы, смягчения негативных переживаний, поиска новых путей разрешения проблемы, повышение уверенности в себе.

Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться.

Ведущий: «(читает текст в спокойном темпе, размеренным голосом) Ребята, вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Снежные вершины гор возвышаются над облаками, сияя в лучах солнца. Вам хотелось бы оказаться там. Но как? Склоны гор усеяны скалистыми обрывами, без специального снаряжения и альпинистских навыков добраться не только трудно, но и опасно. Но вы замечаете неподалеку воздушный шар. Он синий, как небо над вами. Наверное, именно такой цвет бывает у мечты. Корзина воздушного шара пуста: он ждет именно вас! И вот вы уже поднимаетесь над землей на своем прекрасном воздушном шаре. Вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... С высоты можно различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы!

Оцените: стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет вас силой, беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... (Пауза). Насладитесь изумительным чувством полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь спуститесь к подножию горы... Помашите рукой на прощание воздушному шару... Поблагодарите его...и себя за мастерство воздухоплователя... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия».

По окончании упражнения ведущий предлагает каждому желающему рассказать о тех чувствах, которые он пережил.

Ведущий: «Дистанцирование – один из приемов, которые позволяют справляться со страхами, тревогами, другими негативными переживаниями. Их представление из позиции «с высоты» способно помочь нам обрести уверенность, равновесие, чувство силы. Например, такой высотой может быть время. Подумайте, так же остро и сильно вы будете переживать какую-то свою неудачу или проблему спустя год или три года? С такой же силой вас будет беспокоить ваш страх? Если нет, – что позволило снизить остроту переживаний? Наверное, приобретенный опыт, другие решения, которые сделали вас сильнее. Какие это решения? Можно ли их принять уже сейчас? Однако бывают случаи, что «с высоты» времени проблема, страх или тревога может показаться вам больше, чем в настоящем. В таких случаях рекомендуется обратиться за профессиональной психологической помощью. Вместе с педагогом-психологом, при его поддержке вы обязательно найдете решение!»

Упражнение 3 «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Ведущий: «Сейчас мы проведем упражнение, которое поможет вам потренировать внимание, скорость реакции и умение сохранять спокойствие в моменте. Пожалуйста, встаньте в круг».

Я выбираю одного участника, указываю на него и называю число от 2 до 12. Ваша задача – показать это число на пальцах. Если число больше десяти, показываем его в два приема.

Человек, на которого я указал, показывает названное число, тот, кто стоит справа от него, показывает на один меньше, следующий – еще на один меньше и так далее, пока мы не дойдем до нуля. Если кто-то ошибется или замешкается — он выбывает из круга, а мы продолжаем».

После завершения нескольких раундов ведущий обращается к группе.

Ведущий: «Какие чувства или мысли возникли у вас во время выполнения упражнения? Что оказалось наиболее сложным? Какие умения, по вашему мнению, развиваются благодаря такой тренировке? Что помогало вам сохранять внимание и не ошибаться? Поделитесь своими наблюдениями».

Рефлексия по окончании занятия

Ведущий: «Расскажите, что для вас было важным на занятии? Какое упражнение больше всего вам откликнулось?»

Занятие 2: «Проживание чувств»

Упражнение 1 «Доброе слово»

Цель упражнения: развитие эмпатии к окружающим.

Ведущий: «Мы все чувствительны к комплиментам. В прошлых упражнениях вы сказали много добрых слов о своих близких и знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте продолжим общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой».

Упражнение 2 «Многоликость чувств»

Цель упражнения: развитие умения замечать и распознавать чувства других людей, связывать наблюдения с собственными переживаниями, понимать, как эмоции выражаются через лицо, позу, движения и голос.

Необходимые материалы: иллюстрированный журнал, бумага для рисования, клейкая лента и карандаши.

Ведущий: «Сегодня мы попробуем посмотреть, как люди выражают свои чувства с помощью лица и тела. Перед вами – журналы, бумага, клейкая лента и карандаши. Пожалуйста, пролистайте журнал и выберите картинку с человеком, который вас заинтересовал. Вырежьте ее и приклейте на свой лист».

Участники выполняют задание 10 минут.

Ведущий: «Теперь внимательно рассмотрите лицо человека на вашей картинке. Подумайте: как именно выражается его чувство? Что говорит о грусти или радости? О любопытстве, удивлении или скуке? Посмотрите на позу: как он держит голову, что делают его руки и ноги, каким кажется все тело? Как это помогает понять, что он чувствует? Запишите рядом с картинкой, какое чувство, по вашему мнению, он испытывает».

Участники выполняют задание 10 минут.

Ведущий: «А теперь выберите любое чувство, которое вам интересно. Нарисуйте человека, который переживает это чувство. Вы можете опираться

на образец в журнале или придумать образ сами. Не важно, будет ли рисунок очень красивым – главное, чтобы было понятно, как выражается выбранное чувство».

Участники выполняют задание 5 минут.

Ведущий: «Подумайте теперь о себе. Что вы ощущаете, когда испытываете это чувство? Как меняется ваше лицо? Как вы дышите? В каком состоянии ваши мышцы? Что вы чувствуете в теле? Какие движения вам хочется делать? Какие мысли или образы приходят вам в голову? И что вы обычно делаете, чтобы справиться с этим чувством? Опишите все это и приклейте под рисунком».

Участники выполняют задание 10 минут.

Ведущий: «Теперь объединитесь в тройки. Покажите друг другу вашу работу. Спросите у других, что они чувствуют, когда переживают то же самое чувство. В конце мы соберем все ваши рисунки и описания в небольшой альбом чувств. Каждый сможет рассмотреть его позже».

Участники выполняют задание 10 минут.

Упражнение 3 «Лабиринт»

Цель упражнения: развитие умения искать выход из трудной ситуации, прислушиваться к мнению других и выстраивать общую стратегию.

Ведущий: «Перед вами игровое поле, разделенное на квадраты. Внутри него существует скрытый «коридор» – путь, по которому можно пройти с одной стороны поля на другую. Этот план есть только у меня, вам он не известен. Ваша задача – по одному перейти поле, наступая только на безопасные квадраты. Двигаться можно в соседний квадрат – тот, который касается текущего боком или углом. Перепрыгивать через клетки нельзя. Перед началом у вас есть 5 минут, чтобы обсудить стратегию, как вы будете действовать. После того как время

на обсуждение закончится, разговаривать, показывать руками, подавать какие-либо сигналы или отмечать клетки будет нельзя. Если участник наступает на «опасный» квадрат, я подаю звуковой сигнал, после которого участник возвращается в конец очереди и ход переходит к следующему. Два раза подряд идти нельзя».

После того как все участники попробуют пройти поле, ведущий обращается к группе: «Что вы чувствовали, когда шли по Лабиринту? Какие идеи помогали вам выбрать верный путь? Как вам работалось в условиях ограничений? Что оказалось сложным? Как вы принимали во внимание мнения других при разработке стратегии?»

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Расскажите, как вы себя чувствуете? Было ли для вас полезным упражнение?»

Занятие 3: «Друг за друга»

Упражнение 1 «Коллажи»

Цель упражнения: развитие навыков взаимодействия с окружающими, поддержание психологической безопасности.

Необходимые материалы: бумага, ватман, цветной картон, ножницы, письменные принадлежности, клей, иллюстрированные журналы.

Участники разделяются на малые группы (4-5 человек). Разойдясь по отдельным помещениям для работы или по разным столам в разных сторонах одного помещения, они получают листы бумаги или картона большого формата, все необходимое для рисования, ножницы, иллюстрированные журналы, клей. Участники подбирают материал по заранее заданной теме: фотографии, картинки, заголовки. Такой темой может быть: хорошая команда, дружба, взаимопомощь, поддержка, семья.

Ведущий: «Ребята, теперь, не обсуждая с другими, каждый участник вырезает из материалов то, что ему кажется соответствующим теме. Через 10-15 минут поиск материала закончится. Малые группы сообща рассматривают весь материал. Группа совместно располагает иллюстрации на листе так, как они затем будут наклеены.

Они не наклеиваются сразу же, так как позже не будет возможности внести какие-то изменения в коллаж. Оформление коллажа может происходить в молчании: каждый руководствуется только своими идеями, кладет на определенное место ту или иную иллюстрацию, заимствует что-то из идей других членов группы. Или, напротив, группа обсуждает свою тему и различные возможности ее наглядного представления.

При этом может случиться, что появятся точные представления о том, какой именно иллюстрации не хватает или какая иллюстрация могла бы лучше отразить задуманное. В таком случае отдельные участники могут дополнительно обратиться к материалу и поискать необходимые иллюстрации. Только когда все члены группы довольны результатом, иллюстрации приклеиваются на плакат. Готовые коллажи вывешиваются в помещении для занятий. Для оценки проделанной работы все участники обходят плакаты один за другим. Они перечисляют то, что видят на коллажах. При этом авторам коллажей можно задавать вопросы, обсуждаются также моменты сходства и различия разных коллажей, важнейшие содержательные аспекты по теме. Давайте начнем».

Упражнение 2 «Давать и получать»

Цель упражнения: обучение взаимопомощи, эмпатии, осознанному выражению чувства, понимать ценность сочувствия.

Ведущий: «Мы уже много говорили о чувствах. Можете назвать два очень важных чувства? А еще какие? Сегодня я хочу предложить вам упражнение, в котором вы сможете дарить друг другу хорошие, добрые чувства. Как вы думаете, какие чувства можно назвать добрыми? Да, радость, любовь, счастье, удовольствие, заботливость – все это теплые чувства. Радоваться чему-то красивому, замечать хорошее – это тоже добрые ощущения. Может, мы что-то еще забыли? Сейчас разойдитесь по двое и встаньте друг напротив друга. Слушайте внимательно

– я скажу, что мы будем делать».

Участники отвечают на вопросы и выполняют инструкцию ведущего.

Ведущий: «Мы настроимся на чувство, которое называется *расположение*. Сядьте на пол и посмотрите друг на друга. Сядьте так, чтобы ваши колени соприкасались. А теперь закройте глаза и три раза глубоко вдохните... Подумайте о том, где в вашем теле живет чувство расположения. Когда вы чувствуете, что вас любят – в каком месте тела это ощущается? В животе? В груди? В голове? В руках? Представьте, где это чувство находится у вас. Представьте его цвет, форму, образ. А теперь вообразите, что вы берете это чувство и передаете своему партнеру. Просто представьте, что вы дарите ему расположение, теплое и доброе. И теперь почувствуйте, что ваш партнер тоже передает это чувство вам. А теперь представьте, что вы отдаете еще больше и сразу получаете еще больше обратно. Почувствуйте,

как это изменяется внутри. Это очень хорошая мысль: когда мы дарим расположение, оно возвращается к нам. Сделайте глубокий вдох... слегка пошевелите руками и ногами... откройте глаза и посмотрите друг на друга. Если хотите, скажите партнеру: Спасибо. Теперь возвращайтесь на свои места».

Упражнение 3 «Списки»

Цель упражнения: изучение распространенных стрессовых факторов и различия между плохим и хорошим стрессами.

Ведущий разделяет маркерную доску на две части: для хорошего и плохого стрессов.

Ведущий: «Сегодня мы поговорим о стрессе. Оказывается, стресс бывает не только плохим, он может быть и хорошим. Давайте попробуем вместе разобраться, в чем разница. Я разделю доску на две части: слева – «плохой стресс»,

справа – «хороший стресс». Подумайте, пожалуйста, и предложите по три примера каждого

из видов стресса. Мы будем записывать все ваши варианты на доске».

Участники предлагают примеры, ведущий записывает их.

Ведущий: «Посмотрите на получившиеся списки. Хороший стресс часто помогает нам собраться, взбодриться, стать активнее. Плохой стресс, наоборот, делает нас напряженными и уставшими. Иногда одни и те же события могут вызывать разные реакции у разных людей – это нормально».

Упражнение 4 «Подарок»

Цель упражнения: развитие умения импровизировать, тренировка сосредоточенности, поддержание доброжелательности и уверенности в прямом контакте с другим человеком.

Ведущий: «Сейчас мы сыграем в игру, в которой вам предстоит дарить друг другу самые необычные и фантастические подарки. Встаньте или сядьте парами друг напротив друга так, чтобы вам было удобно смотреть друг другу в глаза. Правило первое: каждую фразу мы начинаем со слов благодарности. Например: «Спасибо, Валера, за подарок...». Правило второе: каждый раз нужно перечислять *все* подарки, которые уже прозвучали в вашей паре, и только потом добавлять новый. Подарки могут быть какими угодно – смешными, волшебными, невозможными, бытовыми, огромными или крошечными. Самое важное – доброжелательность и творческий подход».

Ведущий приводит пример: «Спасибо тебе, Света! Я тебе подарил стол, ты мне подарила цветок, я тебе подарил веник, ты мне подарила посудомоечную машину, я подарил тебе вечный праздник, ты мне – молодильное яблоко, я тебе подарил земной шар, ты мне подарила остров сокровищ, а я тебе дарю... Обменивайтесь подарками несколько минут, стараясь не сбиваться и не упускать ни один предмет».

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Как вы себя чувствуете? Сегодня мы узнали и попробовали много нового, поделитесь своими впечатлениями. Что было для вас полезным?»

Направление 4. Развитие навыков саморегуляции.

Цель занятий: развитие способов самопомощи.

Занятие 1: «Учимся справляться с трудностями»

Упражнение 1 «Дерево счастливых моментов»

Цель упражнения: развитие способов самопомощи.

Ведущий: «На листочках, которые у вас лежат на столе, запишите те моменты, когда вы бываете счастливы: «Я счастлив(а), когда...». Затем приклейте листочки на наше деревце».

Затем каждый участник приклеивает свой листок на дерево (общее).

Ведущий: «Посмотрите, какое у нас получилось замечательное дерево. В дальнейшем вы сможете самостоятельно использовать этот способ чтобы поднять себе настроение. Какие чувства, воспоминания, мысли возникли у вас при выполнении упражнения? Что из написанного другими вы разделяете и тоже видите в этом источник радости? Что Вас удивило? Может быть, что-то натолкнуло Вас на какие-то новые мысли? Если хотите, то поделитесь этим с группой».

Упражнение 2 «Зато...»

Цель упражнения: снижение уровня фрустрации и стресса, поиск возможных путей выхода из трудных ситуаций, развитие умения смотреть на проблему под разными углами.

Ведущий: «Сегодня мы попробуем по-новому взглянуть на трудные или неприятные ситуации. Каждый из вас получит лист бумаги. Пожалуйста, кратко опишите на нем какое-то свое несбывшееся желание, стрессовую или конфликтную ситуацию, которая сейчас кажется нерешенной или запомнилась как очень сложная. Вы можете сделать это анонимно».

Участники выполняют инструкцию.

Ведущий: «Теперь я соберу ваши листки и перемешаю их. Мы будем читать каждую ситуацию вслух, но не будем знать, кому она принадлежит. После того как я зачитаю ситуацию, ваша задача, попробовать найти в ней что-то, что делает ее легче, понятнее или даже чуть-чуть смешной. Вы можете использовать фразы:

–Зато...

–Могло быть и хуже!

–Не очень-то и хотелось, потому что...

–Здорово, ведь теперь можно...

Попробуйте предложить как можно больше вариантов, даже неожиданных или легких, юмористических. Иногда именно такой взгляд помогает перестать ощущать проблему как непреодолимую».

Ведущий зачитывает листки один за другим, группа откликается.

После того как все ситуации обсуждены, ведущий продолжает.

Ведущий: «Давайте вернемся к тому, что вы сейчас испытываете. Помогло ли вам услышать, как другие видят ситуацию? Было ли что-то, что подсказало

вам новый способ справляться со сложностями? Какие мысли у вас возникали по ходу обсуждения? Поделитесь, пожалуйста, что полезного вы получили для себя из этого упражнения. Возможно, вы почувствовали, что любая проблема может иметь несколько точек зрения, и среди них всегда можно найти ту, которая облегчает состояние».

Упражнение 3 «Растворение чувства обиды»

Цель упражнения: снижение внутреннего напряжения, освобождение от накопленной обиды, развитие саморегуляции поведения.

Ведущий: «Сейчас мы попробуем выполнить упражнение, которое поможет вам мягко отпустить обиду и почувствовать облегчение. Пожалуйста, удобно расположитесь, расслабьтесь и закройте глаза. Сделайте несколько спокойных, ровных вдохов. Представьте, что вы находитесь в затемненном театре. Перед вами небольшая сцена. Посмотрите на нее мысленно и поставьте туда человека, который вас однажды обидел. Пусть его образ появится в вашем внутреннем представлении. Повторите про себя: «Перед моим внутренним взором появляется человек...», и несколько раз мысленно подтвердите появление образа. Постепенно представляйте, что этот образ становится все более четким. Когда вы ясно увидите этого человека, попробуйте представить, что с ним происходит что-то очень хорошее. Что-то, что имеет большое значение именно для него. В воображении он улыбается, выглядит счастливым, спокойным. Задержите этот образ на 2–3 минуты».

Участники выполняют задание 5-7 минут.

Ведущий: «А теперь позвольте ему исчезнуть. Мысленно произнесите: «Образ постепенно уходит...», повторите это несколько раз, пока он полностью не растворится. Когда сцена опустеет, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Вы чувствуете себя легко, вы улыбаетесь, вам спокойно. Попробуйте увидеть это так ясно, как сможете».

Ведущий подводит итог упражнения: «Такое упражнение помогает растворить накопившиеся обиды и вернуть внутренний комфорт. Его можно выполнять ежедневно в течение месяца, чтобы почувствовать, как становится легче жить».

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Поделитесь, как вы себя сейчас чувствуете? Какое упражнение вы могли бы применять уже завтра? Что для вас было полезным?»

Занятие 2 «Выражение эмоций»

Упражнение 1 «Препятствия»

Цель упражнения: развитие умения действовать в условиях недостатка информации, доверять партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

Ведущий: «Сейчас мы сыграем в игру, где вам нужно пройти по комнате с закрытыми глазами, ориентируясь только на звуки. Все остальные участники становятся или рассаживаются в помещении, изображая препятствия. Их задача издавать звуки, когда к ним приближается водящий: это могут быть шипение, щелканье языком или любой другой согласованный звук. Выходящий на поле участник закрывает глаза и пытается пройти от одной стены к другой, не наткнувшись на препятствия. Важно, только одно препятствие издает звук одновременно – то, к которому водящий ближе всего. Если водящий теряет направление и приближается к боковой стенке или к стенке, откуда начал путь, все препятствия начинают издавать звуки одновременно – это сигнал о потере ориентации. Перед каждым новым водящим расположение препятствий меняется, чтобы каждый проход был уникальным и требовал сосредоточенности».

После выполнения упражнения проводится обсуждение: ведущий спрашивает, какие ощущения испытывали участники, когда проходили с закрытыми глазами, как помогали звуки ориентироваться в пространстве, были ли моменты потери направления и что помогало вернуться на путь, что было сложнее, слушать звуки или сохранять спокойствие, а также как участники оценивают доверие к себе и к группе.

Ведущий: «Это упражнение помогает развивать внимательность, умение концентрироваться и ориентироваться по звукам, а также доверять себе и окружающим в сложных ситуациях».

Упражнение 2 «Спящие львы»

Цель упражнения: Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.

Ведущий: «Сейчас мы попробуем игру, в которой вы будете изображать спящих львов. Садимся удобно, расслабляемся и сохраняем невозмутимый вид, но держим глаза открытыми, наготове, чтобы заметить любые события вокруг. Как настоящие львы, вы должны оставаться спокойными и собранными, даже если рядом что-то происходит. Я буду водящим и свободно перемещаться между вами. Моя задача попытаться вызвать у вас эмоциональную реакцию, например смех, удивление или улыбку. Я могу использовать любые способы, кроме физического контакта

и оскорбительных слов. Если мне удастся вызвать реакцию у кого-то из вас, этот участник встает со своего места и присоединяется ко мне. Теперь мы вдвоем стараемся «тормозить» остальных львов, вызывая у них эмоции. Когда не выдерживает третий участник, он тоже присоединяется к нам, и так далее. Побеждает тот, кто дольше всех сможет сохранять невозмутимость и оставаться в положении спящего льва».

После выполнения игры проводится обсуждение: ведущий спрашивает, каково было сохранять спокойствие, когда рядом кто-то пытался вызвать эмоцию, что помогало удерживать невозмутимость, какие чувства испытывали, когда поддавались и присоединялись к водящему, какие стратегии использовали водящие для вызова реакции, а также что участники узнали о себе, наблюдая свои эмоции и реакции на окружающих.

Упражнение 3 «Внутреннее кино»

Цель упражнения: развитие навыков самоконтроля и способов справляться с трудными жизненными ситуациями.

Ведущий: «Сначала вспомните какую-либо жизненную проблему, которая вас беспокоит и решение которой вы ищете, и кратко, одним-двумя предложениями, запишите ее суть. Теперь представьте, что вы сценаристы, и ваша задача создать киносценарий, который экранизирует вашу проблему. Сценарий должен состоять из 4-5 коротких сцен, отражающих суть проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке каждой сцены постарайтесь ответить на вопросы: где происходит действие, кто участвует, каковы цели героев и какими способами они к ним стремятся, что конкретно они делают и какие реплики говорят. Не обязательно создавать подробное описание, но ключевые моменты каждой сцены желательно зафиксировать письменно. Когда сценарий готов, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы сидите в кинотеатре и видите на экране кадры, отснятые по вашему сценарию. Представляйте все сцены максимально живо, где и кто находится, что происходит, как разворачивается действие. После того как вы просмотрели свое кино, спокойно посидите минуту-другую и поразмышляйте, какое впечатление произвели бы эти кадры на вас, будь вы настоящим зрителем, и какие выводы вы могли бы сделать для себя, увидев такой фильм. Это упражнение помогает взглянуть на свои проблемы с творческой стороны, увидеть возможные решения и научиться наблюдать за ситуацией со стороны, как за сюжетной линией фильма».

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Сегодня мы научились очень многому, расскажите, что по-вашему, запомнилось больше всего? Где были трудности, в каких моментах? А где справляться было очень легко? Как вы себя сейчас чувствуете?»

Занятие 3 «Учимся самоконтролю»

Упражнение 1 «Преодоление раздражительности»

Цель упражнения: развитие умения управлять собственным раздражением, повышение эмоциональной устойчивости, формирование навыка спокойного реагирования на трудные ситуации.

Ведущий: «Сядьте удобно, закройте глаза и сосредоточьтесь на своих ощущениях. Сделайте несколько спокойных вдохов. Постарайтесь прислушаться к своим переживаниям».

Участники выполняют инструкцию.

Ведущий: «Вспомните ситуацию, в которой вы обычно сильнее всего раздражаетесь. Это может быть конкретный человек или повседневная ситуация. Потихоньку вызовите этот образ так же, как мы делали в предыдущем упражнении. Представьте его максимально ясно. Постарайтесь увидеть, услышать или почувствовать все так, как это бывает в реальности, до той степени, когда раздражение начинает усиливаться. А теперь мягко перенесите внимание на свое тело. Расслабьте лицо, руки, плечи. Дайте себе внутреннюю команду успокоиться... И представьте, что внутри вас появляется спокойная, терпеливая сила. В вашем воображении вы абсолютно уравновешены и не реагируете ни на один вызов. Что бы ни происходило в мысленной ситуации, что бы ни делал человек, который обычно вызывает раздражение, вы сохраняете терпение. Вам это удастся. Почувствуйте, как приятно быть спокойным. Похвалите себя мысленно. Зафиксируйте, что вам нравится ваше новое поведение зрелое, выдержанное, уверенное. Улыбнитесь. А теперь позвольте образу, который вы вызвали, постепенно раствориться. Пусть он мягко исчезнет. Еще раз скажите себе что-то доброе и поддерживающее».

Ведущий подводит итог упражнения:

Ведущий: «Это упражнение можно повторять с разными людьми и в разных воображаемых ситуациях до тех пор, пока вы не заметите, что мелкие неприятности больше не вызывают прежнего раздражения. Так шаг за шагом вы сможете менять свои реакции и становиться спокойнее».

Упражнение 2 «Объятия бабочки»¹⁰

¹⁰ Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, М.О. Аганина, Ю.В. Березянская, А.В.

Цель упражнения: развитие умения анализировать и стабилизировать свое состояние.

Ведущий: «Давайте попробуем выполнить упражнение, которое поможет нам стабилизировать свое эмоциональное состояние, когда мы в этом нуждаемся.

1. Найдите комфортное положение в пространстве (сидя на стуле, стоя). Прикройте глаза или оставьте их открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать глубоко и медленно. Вспомните ситуацию за последнюю неделю, которая немного беспокоит вас. По шкале от 0 (полное безразличие) до 10 (максимальная степень дискомфорта) эта ситуация должна вызывать беспокойство не более, чем на 4-5. Например, это может быть неприятная поездка в транспорте или небольшое разногласие с друзьями.

2. Представьте, какая какой образ у вас возникает, когда вы думаете об этой ситуации. Вспомните, какие мысли и чувства вы испытывали, какие ощущения были в теле.

3. Обнимите себя руками, скрестив руки у себя на груди так, чтобы каждая рука касалась противоположного плеча, и начните попеременно левой и правой рукой слегка похлопывать себя по плечам с комфортной для вас скоростью. Продолжайте примерно 30-40 секунд. Затем сделайте глубокий вдох и выдох.

4. Обратите внимание на то, какие чувства, мысли и телесные ощущения у вас появились. Запомните их.

5. Повторите действия из шага три. Похлопайте себя по плечам в течение 50-60 секунд. Сделайте спокойный глубокий вдох и выдох.

6. Отметьте, что изменилось. Возможно, у вас появляются другие мысли, новые ощущения в теле или вы чувствуете изменения в эмоциональном состоянии. Обратите на это внимание.

7. Снова начните попеременно похлопывать себя по плечам. Выполняйте это около 1 минуты. Затем сделайте глубокий вдох и выдох.

8. Заметьте, что изменилось на этот раз на уровне эмоций, мыслей и телесных ощущений.

9. Вернитесь к стрессовой ситуации, которую вы вспоминали в самом начале упражнения. Подумайте, насколько изменилось ваше восприятие этой ситуации.

Кажется ли она менее беспокойной, менее яркой? Возможно, она отдалилась? Заметьте этот эффект.

10. В заключительный раз повторите похлопывание по плечам. Сделайте глубокий вдох и выдох.

11. Вернитесь к выбранной ситуации. Обратите внимание на то, как изменилось ваше состояние в целом, когда вы ее вспоминаете. Для кого-то она могла стать дальше, а для кого-то – менее беспокойной».

Ведущий подводит итог упражнения.

Ведущий: «Мы с вами сейчас применили один из приемов стабилизации своего эмоционального состояния в ситуации. Получилось ли у вас справиться с вашим состоянием? В каких обстоятельствах вы будете пользоваться этим приемом?»

Упражнение 3 «Релаксация с помощью дыхания»¹¹

Цель упражнения: освоение приемов саморегуляции и снижения чувства напряженности и тревожности в стрессогенных ситуациях как основы для принятия решений

Ведущий: «Важным фактором при принятии решения является эмоциональное состояние человека. В нестандартной ситуации сложно сохранять спокойствие

и выдержку. Что мы можем сделать быстро и в любом месте, если нас захватили эмоции? Всегда есть возможность повлиять на них с помощью дыхания. Давайте понаблюдаем за нашим дыханием в течении минуты. Удобно расположитесь на стуле, примите естественное положение, избегая скрещивания рук и ног. Закройте глаза и сфокусируйтесь на своем дыхании. Не пытайтесь дышать как-то по-особенному – просто дышите так, как вам удобно. Все свое внимание концентрируйте именно на дыхании: на движении живота и грудной клетки, на проходящих через дыхательные пути потоках воздуха, на звуках дыхания. Если вы отвлекетесь на какие-то внешние раздражители или внутренние образы, просто отметьте это про себя и снова направьте внимание на дыхание. Станьте своим дыханием. Фокусируйтесь на дыхании, не пытайтесь его контролировать или оценивать, хотя бы одну минуту».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Теперь совершите серию из трех глубоких вдохов-выдохов. На каждом выдохе старайтесь максимально выдохнуть весь воздух, но делайте

¹¹ Федоренко, П. Без стресса. Техники и упражнения для преодоления негативных эмоций / П. Федоренко, И. Качай. – Екатеринбург: Ridero, 2021. – 304 с.

это плавно и до тех пор, пока не почувствуете, что воздуха больше не осталось и не возникла необходимость сделать новый вдох».

Участники выполняют инструкцию.

Ведущий: «После того как вы выдохнули весь воздух, начинайте дышать животом. Для этого положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Дышите так, чтобы при вдохе и выдохе поднималась и опускалась только та рука, которая находится на животе, и чтобы рука, расположенная на груди, оставалась неподвижной. При необходимости немного надавите рукой на живот, чтобы лучше ощутить его сопротивление руке. Важно, чтобы выдох был длиннее, чем вдох. Во время каждого вдоха представляйте, что направляете поток воздуха в глубину тела. При дыхании ощущайте движение воздуха – холодного на вдохе через нос и уже согретого на выдохе через рот. Вы также можете представлять, что при вдохе в животе словно надувается шарик, а при выдохе он медленно сдувается. Можете подключить и цвета: вы вдыхаете голубой цвет и спокойствие, а выдыхаете красный цвет и напряжение. В любом случае вашей задачей является фокусировка на дыхании и, особенно, на медленном и плавном выдохе. Подышите животом, не вдыхая слишком много воздуха и удерживая все свое внимание на дыхании и движении руки».

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Сегодня мы научились методам управления своим состоянием. Понаблюдайте в ближайшие дни за своим дыханием перед сном, и попробуйте приобретенные навыки на практике, в повседневной жизни».

Направление 5. Развитие коммуникативных и социальных навыков. Формирование позитивной самооценки и уверенности.

Цель занятий: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, взаимоуважительного отстаивания своего мнения.

Занятие 1: «Ищем свои сильные стороны»

Упражнение 1 «Силуэт моих сильных сторон»

Цель упражнения: активизация ресурсных, сильных сторон личности, повышение самооценки и уверенности в себе.

Ведущий: «Вам предстоит прояснить для себя, что вы умеете делать хорошо, какими сильными качествами и способностями обладаете. Нарисуйте для начала контур вашего тела большого размера. Теперь нарисуйте лицо и обозначьте символически грудь и сердце. А сейчас подумайте о том, что вы можете делать при помощи разных частей вашего тела, какие способности, умения и черты вашего

характера зафиксированы в них. Выберите мелок подходящего цвета и перечислите все свои способности и сильные стороны. Например, на ногах вы можете разместить надписи, относящиеся к ним: «Я могу быстро бегать», или на правой ступне: «Я могу пробить отличный одиннадцатиметровый», а на сердце вы можете написать:

«Я защищаю слабых». На это задание вам отводится 5 минут.

Теперь выберите мелок другого цвета и перечислите на соответствующих частях тела те способности и сильные стороны, которые вы хотите приобрести в ближайшем будущем. Например, на сердце вы можете написать: «Я хотел бы научиться не злиться так сильно, когда меня кто-то критикует», на голове: «Я хочу научиться как следует запоминать новые слова, которые мы проходим на уроке иностранного языка» и т. п. У вас есть на это 5 минут. Теперь ищите партнера, с которым вы хотите обсудить ваши картинки... На обсуждение вам предоставляется 10 минут».

Вернитесь в большой круг. Попросите добровольцев показать картинку группе и, если это возможно, предложите им повесить свои картины на стену».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Ребята, давайте теперь обсудим, что может вам помочь развивать желаемые качества? Как Вы думаете, что может этому помочь?»

Упражнение 2 «Что во мне от этого предмета»

Цель упражнения: активизация ресурсных, сильных сторон личности, повышение самооценки и уверенности в себе, развитие креативного мышления, рефлексия своих внутренних качеств.

Необходимый инструментарий: 5 изображений на отдельных листах бумаги леса, горы, солнца, тигра, океана

Ведущий: «Ребята, мы с вами сейчас с помощью различных частей тела искали в себе свои способности и те качества, которые хотели бы развить в себе. Сейчас я предлагаю вам упражнение, которое позволит вам найти в себе ваши сильные стороны, но делать мы это будем необычным способом: я буду показывать вам картинку, а каждый из вас, по очереди, постарается в себе найти качества, сходные с этим изображением. Если кто-то будет затрудняться, мы попросим группу ему помочь. Итак, первый рисунок – лес»

Участники по очереди называют свои качества, которые ассоциируются у них с этим изображением. После того как каждый ответил, достается следующее изображение.

Упражнение 3 «Наша история»

Цель упражнения: развитие навыка умения слушать, поддержать беседу, креативно мыслить.

Необходимый инструментарий: лист бумаги А3, карандаши

Ведущий: «Ребята, в конце нашего первого занятия я предлагаю вам придумать свою уникальную историю, которая включала бы в себя каждого из вас. В составлении истории будет участвовать каждый. Первому участнику необходимо начать рассказ, нарисовав схематически на листе бумаги начало истории. Затем лист бумаги передается второму участнику, он продолжает мысль первого и также отражает ее на бумаге, продолжая рисунок первого, затем передает следующему. Каждый должен сказать по три предложения. Последний участник завершает историю и рисунок».

Участники рассказывают по очереди свою часть истории и зарисовывают ее на листе бумаги. После того, как история будет рассказана и нарисована ведущий дает обратную связь.

Ведущий: «Ребята, вы большие молодцы, у вас получилась отличная история! Скажите, удалось ли вам почувствовать замысел одноклассников, сохранить тенденцию рассказа, обозначенную предыдущими участниками? Понравился ли вам результат, который получился?»

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Расскажите, что было для вас полезным сегодня? Какие качества вы смогли сегодня в себе открыть? Как вы себя чувствуете после выполнения упражнений?»

Занятие 2: «Развиваем навыки вербального и невербального общения»

Упражнение 1 «Спина к спине»

Цель упражнения: развитие коммуникативной сферы.

Двое участников садятся спинами друг к другу.

Ведущий обращается к сидящим спинами друг другу участникам.

Ведущий: «Ваша задача – вести диалог в течение 2-3 минут. Тему для диалога вы выбираете самостоятельно. Важно оставаться спиной к друг другу на протяжении всего диалога».

Участники выполняют задание. Упражнение повторяется еще с 2-3 парами участников.

Ведущий задает вопросы для рефлексии.

Ведущий: «Поделитесь своими ощущениями! Насколько такой диалог похож на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор)?

В чем отличия? Легко ли было вести разговор? Какой получается беседа: искренней или нет?»

Упражнение 2 «Я могу тебя понять»

Цель упражнения: развитие навыков эмпатии, понимания невербальных механизмов общения.

Ведущий: «Ребята, когда мы пытаемся что-то сказать другому человеку, то мы думаем, что он воспринимает только то, что мы говорим вслух. Но при межличностном общении важную роль играет и невербальная сторона общения – это мимика, выражение глаз, жесты, поза тела. Сейчас мы попробуем научиться их распознавать и понять другого человека без употребления слов. Вам нужно разделиться на пары, один будет мимикой, жестами передавать информацию о своем самочувствии и его причинах, но без использования речи, а второй участник группы должен понять, о чем ему говорит его собеседник, вы можете задавать уточняющие вопросы, важно в этом диалоге понять состояние вашего собеседника, правильно определить переживаемые им чувства. На выполнение задания вам выделяется 15 минут».

Участники выполняют задание. Затем меняются в парах ролями.

После выполнения ведущий проводит рефлексию.

Ведущий: «Ребята, скажите, удалось ли вам понять чувства и мысли по мимике и жестам. Легко ли проинтерпретировать сообщение собеседника без слов? Какую роль играет невербальное общение при взаимодействии?»

Упражнение 3 «В магазине»

Цель упражнения: развитие навыков вежливости и тактичности при ведении диалога.

Ведущий: «Ребята, вам сейчас нужно разбиться на пары. В каждой паре вам нужно выбрать, кто будет исполнять роль продавца, а кто покупателя какого-либо товара в магазине. Задача продавца придумать товар, который ему нужно продать покупателю, задача покупателя – не соглашаться на покупку. Вы будете вести диалог, аргументированно отстаивая свою позицию: продавец убеждает, что данная вещь необходима покупателю, а покупатель должен обоснованно сомневаться в необходимости приобретения товара. Важное правило при выполнении упражнения – быть вежливыми, убедительными и внимательными к аргументам друг друга. На выполнение задания дается 15 минут».

Участники ведут диалог в парах.

После выполнения упражнения ведущий задает вопросы для обсуждения.

Ведущий: «Продавцы, расскажите, удалось ли вам продать свой товар? К каким аргументам вы прибегали, чтобы убедить покупателя? Какие аргументы продавцов были наиболее эффективными для принятия решения покупателями? Удалось ли каждому из вас не проявить давления и раздражительности в ходе диалога? Как вы считаете, какое значение в межличностном общении играет вежливость, тактичность и уважение к другому?»

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Расскажите, чем сегодняшнее занятие было для вас полезным? При выполнении заданий на преодоление конфликтных ситуаций, пользовались ли вы навыком невербального общения? Будите ли обращать внимание на чувства и переживания людей, которые выражаются мимикой, телом, позой, жестами?»

Занятие 3: «Учимся работать в команде»

Упражнение 1 «Благодарность»

Цель упражнения: развитие эмпатии и благодарности к окружающим.

Ведущий: «Чтобы ладить с людьми, важно уметь высказывать им свои теплые чувства, хотя бы раз в день кого-то благодарить, говорить комплименты или слова любви. Скажите сейчас слова благодарности кому-нибудь по желанию (Я благодарна/благодарен)».

После того, как желающие выскажутся, ведущий благодарит всех.

Упражнение 2 «Подготовка к празднику»

Цель упражнения: развитие навыков общения в группе, преодоления конфликтных ситуаций.

Ведущий: «Ребята, ваша задача всем вместе в течении 20 минут решить, как вы будете совместно праздновать Новый год. Вам нужно договориться о месте и времени проведения праздника, распределить обязанности между собой, принять решения так, чтобы довольными остались все и каждый из вас выполнял определенную функцию в подготовке и проведении мероприятия».

Участники выполняют задание.

После выполнения упражнения ведущий задает вопросы для обсуждения.

Ведущий: «Как вы считаете, можно ли вас назвать командой? Все ли согласны с той ролью, которая им досталась в подготовке и проведении праздника? По какой причине возникали сложности и какие механизмы вам помогали приходить к компромиссам в конфликтных ситуациях?»

Упражнение 3 «Кораблекрушение»¹²

Цель упражнения: развитие навыков коммуникации, командной работы и принятия решения в стрессовой ситуации, умение слышать других, находить компромиссные решения при конфликтных ситуациях.

Необходимый инвентарий: список предметов на листе А4 для каждого участника и еще один для группового выбора:

1. Зеркало для бритья – для сигнализации спасателям
2. Канистра с 25 литрами воды – питьевая вода
3. Противомоскитная сетка – защита от насекомых
4. Одна коробка с армейским рационом – еда
5. Карта Тихого океана – навигация
6. Надувная плавательная подушка – спасательное средство
7. Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси – для сигнализации огнем
8. Маленький транзисторный радиоприемник – получение информации
9. Репеллент от акул – защита от морских хищников
10. Два квадратных метра непрозрачной пленки – для сбора дождевой воды или укрытия
11. Один литр рома крепостью 80% – антисептик
12. Нейлоновый канат (примерно 15 футов) – связывание предметов, помощь
13. Две коробки шоколада – дополнительная еда
14. Рыболовная снасть – возможность ловли рыбы
15. Топорик – инструмент

Ведущий: «Ребята, вы отлично справились с подготовкой праздника, это всегда веселое и увлекательное времяпрепровождение, хотя, как вы заметили, его организация и подготовка не всегда проходит гладко. А теперь ваша задача будет усложнена. Представьте, что вы находитесь на спасательной шлюпке в Тихом океане после кораблекрушения. У вас есть предметы, которые необходимо классифицировать по степени важности для выживания. Сейчас я дам каждому этот список, и вы проранжируете его, ставя цифру 1 тому предмету, который самый необходимый, 2 – предмету, который важен во вторую очередь и так далее, цифрой 15 будет отмечен тот предмет, который наименее важен в сложившихся условиях».

Участники выполняют задание.

¹² Иванова, О.А. Игры и упражнения для развития коммуникативных навыков / О.А. Иванова, В.Н. Петров. – Москва: Просвещение, 2018. – 192 с.

Ведущий: «А теперь вам необходимо обсудить в группе ваш выбор и составить общий список для группы, чтобы с рангом каждого предмета были согласны остальные. Важно обсудить значимость каждого предмета и прийти к общему мнению. Вот чистый список, на котором вам нужно проставить ранги, с которыми будут согласны все, приступайте».

Участники выполняют задание.

После выполнения упражнения ведущий задает вопросы для обсуждения.

Ведущий: «Легко ли вам было прийти к общему решению? Что мешало в согласовании мнений? Оцените каждый себя, смогли ли вы удержаться от спора и давления на несогласных с вами участников группы? Помогло ли это выработать совместное решение?»

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Каждый из нас в обществе, своем коллективе, семье играет определенную роль, его вклад является в одной ситуации более значительным, в другой, возможно, менее. И все-таки каждый из нас важен и нужен! На сегодняшнем занятии какой вклад каждый из вас внес в подготовку праздника и выживании при кораблекрушении. Какие выводы из сегодняшних упражнений вы сделали для себя?»

Направление 6. Развитие адаптивных копинг-стратегий.

Цель занятий: сформировать навыки поиска решений, уверенности в собственных силах, определить ресурсы, на которые можно опираться в трудных ситуациях.

Занятие 1: «Как я помогаю себе»

Упражнение 1 «Мост через трудность»

Цель упражнения: осознание своих стратегий совладания и обучение новым эффективным стратегиями.

Ведущий предлагает участникам визуализировать ситуацию через метафору.

Ведущий: «Представьте, что перед вами река и это трудность, с которой вы сейчас сталкиваетесь. На другом берегу есть решение, спокойствие, ваша цель. Чтобы туда добраться, нужно построить мост. Нарисуйте эту реку и два берега. Теперь начните «строить мост» и нарисуйте доски, камни или ступени. На каждой доске напишите, что поможет вам перейти: «поддержка друзей», «вера в себя», «просить помощи», «пробовать снова», «отдыхать, когда устаю», «искать новые способы».

Ведущий сопровождает работу словами: «Мост можно строить не сразу, главное – начать. Каждый шаг, каждая доска делает вас ближе к другому берегу».

После выполнения упражнения проводится рефлексия.

Ведущий: «Что оказалось самым прочным в вашем мосту? Какие качества помогают вам не останавливаться? Кто или что рядом поддерживает вас, когда трудно?»

Упражнение 2 «Корзина»

Цель упражнения: развитие навыков совладания с негативными мыслями и тревожностью.

Ведущий: «Сейчас каждому из вас нужно взять лист бумаги и в течение нескольких минут честно выписать все негативные мысли, которые приходят в голову. Не оценивайте их, не фильтруйте, не смягчайте, а просто перенесите на бумагу все, что мешает, тревожит, раздражает или тяготит.

Когда вы закончите, прочитайте написанное про себя и осознайте, что все эти мысли существуют лишь в вашей голове и находятся под вашим контролем. Теперь ваша задача, символически избавиться от них. Разорвите лист на части, так мелко, как сочтете нужным, и выбросьте его в мусорную корзину. Вы можете сделать это резко, быстро, или медленно и осознанно, выберите тот способ, который поможет почувствовать освобождение».

Упражнение 3 «Все получится»

Цель упражнения: развитие ресурсов для преодоления стрессовой ситуации.

Ведущий: «Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. В первой колонке запишите все отрицательные, тяжелые или неприятные чувства и мысли, которые появляются у вас в последнее время. Во вторую колонку впишите приятные, легкие и положительные мысли, светлые переживания и все то, что приносит вам радость или поддерживает.

Когда вы заполните обе колонки, встаньте и приподнимите руки ладонями вверх. Мысленно поместите в правую ладонь все негативное, а в левую – все положительное. Позвольте себе почувствовать вес этих эмоций.

Теперь представьте, как из правой ладони постепенно улетают все неприятные чувства: раздражение, сомнения, тревога, тяжелые мысли о себе. С каждой улетающей эмоцией рука становится легче, свободнее.

Когда почувствуете, что правая рука освободилась, мысленно перенесите часть положительных эмоций из левой ладони в правую, чтобы они засияли в обеих руках, создавая ощущение гармонии и внутреннего равновесия.

Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с ним ваша голова наполняется светлыми, ясными, добрыми мыслями. Вы ощущаете уверенность, спокойствие и внутреннюю устойчивость. Ваш организм вновь обрел равновесие».

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Какие упражнения запомнились вам больше всего? Что было полезным?»

Занятие 2: «Развитие ресурсов»

Упражнение 1 «Мои три опоры»

Цель упражнения: развитие и осознание внутренних и внешних ресурсов для преодоления стрессовой ситуации.

Ведущий: «Представьте, что у вас есть три опоры, которые помогают вам держаться, когда трудно. Нарисуйте три столба или три камня и подпишите их:

- первый – люди, которые вас поддерживают;
- второй – то, что помогает вам самим (ваши качества и умения);
- третий – то, что приносит радость и силы (любимые занятия, отдых, мечты)».

Обсуждение:

Ведущий: «Какая из опор сейчас самая сильная? Что вы можете сделать, чтобы укрепить остальные? Что помогает вам чувствовать уверенность, даже если одна опора немного пошатнулась?»

Упражнение 2 «Шаги к успеху»

Цель упражнения: развитие навыка создания определенности, обучению навыка снижения тревожности в неопределенности.

Ведущий: «Возьмите лист бумаги и на его левой стороне нарисуйте лестницу. Представьте свою цель – любую, к которой вы стремитесь в данный момент. Теперь на каждой ступеньке запишите одно действие, один шаг, который поможет вам приблизиться к этой цели. Шагов может быть столько, сколько вы сочтете нужным, главное, чтобы каждый из них был конкретным и выполнимым.

Когда лестница заполнена, закройте глаза и мысленно пройдите по каждому шагу. Представляйте не только слова, но и образы, которые сопровождают эти действия: как вы что-то делаете, куда-то идете, как выглядят необходимые материалы, что происходит вокруг. Не открывайте глаза, пока каждый шаг не станет четким и наглядным, словно вы смотрите короткий фильм о собственном успехе.

Теперь составьте список всего, что может вам мешать двигаться по этой лестнице. Это могут быть отвлекающие мысли, навязчивые переживания,

сомнения, страхи, внешние раздражители, усталость, все, что сбивает фокус и энергию».

Упражнение 3 «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»

Цель упражнения: Обучение действовать в условиях стресса, не теряя способности концентрировать внимание на проблеме.

Ведущий: «В каждом раунде игры участвует четверо игроков и двое судей. Первый и второй игроки садятся на стулья напротив друг друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

В течение 2–3 минут второй участник выполняет любые движения – сидя, стоя, наклоняясь, поворачиваясь, перемещаясь по комнате. Первый участник должен внимательно отслеживать все эти движения и полностью их повторять, не пропуская ни одного.

Одновременно с этим первый участник должен непрерывно отвечать на вопросы третьего и четвертого участников. Вопросы можно задавать любые, главное, не допускать длинных пауз между ними. Отвечать можно творчески, с юмором, нелогично, фантазируя, однако запрещено использовать ответы «да», «нет» и «не знаю». Любые другие варианты допускаются.

Судьи также принимают участие: первый судья следит, чтобы ни одно движение не было пропущено. За каждое упущение начисляется одно штрафное очко. Второй судья фиксирует использование запрещенных ответов. За каждый такой ответ также добавляется одно штрафное очко».

После завершения времени ведущий подводит итоги и предлагает участникам обсудить, что было сложнее: отслеживать движение, отвечать на вопросы или совмещать оба процесса одновременно.

Ведущий: «Какие действия было сложнее выполнять: повторять движения партнера или отвечать на вопросы? Были ли во время игры ситуации, когда вам казалось, что вы теряете контроль над ситуацией? Что помогло собраться и продолжить выполнение упражнения? Что вы вынесли для себя из игры?»

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Расскажите, как у вас впечатления после сегодняшнего занятия? Что было полезным? Были ли какие-то трудные моменты при выполнении того или иного упражнения?»

Занятие 3: «Я справляюсь с трудностями»

Упражнение 1 «Сегодня я такой»

Цель упражнения: осознание и вербализация своих эмоций, повышение эмоциональной грамотности.

Ведущий: «Уважаемые ребята, сейчас мы с вами поприветствуем друг друга на эмоциональном уровне. Нам нужно встать в круг и каждому по очереди представиться частично словами, частично жестами. Первый участник говорит: «Здравствуй, меня зовут.... И сегодня я такой...» и жестом или мимикой показывает свое состояние. После этого вся группа повторяет его слова и жест. Затем переходим к следующему участнику»

Упражнение 2 «Мои внутренние силы»

Цель упражнения: развитие внутренних ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций.

Ведущий: «Представьте, что у вас есть рюкзак силы. В него можно положить все, что помогает вам идти вперед, даже когда трудно. Нарисуйте этот рюкзак и нарисуйте или подпишите, что в нем лежит: ваша смелость, доброта, чувство юмора, поддержка друзей, вера в себя, терпение, настойчивость».

После выполнения можно обсудить.

Ведущий: «Какие силы у вас самые важные? Когда вы ими пользуетесь? Что помогает вам не опускать руки?»

Упражнение 3 «Мяч»

Цель упражнения: развитие навыков конструктивного мышления, развитие копинг-стратегий совладания.

Ведущий: «Сейчас мы потренируемся находить позитивные решения в различных жизненных ситуациях. Я буду бросать мяч одному из участников и формулировать конкретную ситуацию. Ваша задача – предложить способ, как можно справиться с этой ситуацией положительно, найти выход, который принесет радость, облегчение или чувство удовлетворения. Если в этот момент вам трудно сразу найти решение, подключается вся группа: вместе обсуждаем варианты, пока не определим подходящий и вдохновляющий способ разрешения проблемы».

Примеры ситуаций, с которыми можно работать: получил плохую оценку; родители не соглашаются купить вещь, о которой мечтали; хочется пойти на мероприятие, но нужно помочь младшему брату или сестре; возник конфликт с учителем; дали кличку; поссорился с другом или подругой; проблемы со здоровьем; конфликт с одноклассниками или старшими ребятами; потеря денег или дорогой вещи, другие жизненные сложности.

Ведущий делает вывод.

Ведущий: «Главная мысль упражнения: не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор – сделать то, что легко, или то, что сложнее. Главное, чтобы выбранное решение воодушевляло, а не тянуло вниз, чтобы после его реализации вы чувствовали радость и удовлетворение от победы над собой».

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Сегодня мы выполнили много новых упражнений. Как вы чувствуете себя сейчас после всех пройденных упражнений? Поделитесь, какие выводы вы для себя сделали и что получили от сегодняшнего занятия?»

Направление 7. Формирование образа будущего, самоопределение и самореализация. Развитие рефлексии, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Цель занятий: развитие внутренней опоры и временной перспективы будущего, поиск внутренних ресурсов для преодоления трудной жизненной ситуации.

Занятие 1: «Развитие саморефлексии»

Упражнение 1 «Мой источник сил»

Цель упражнения: развитие внутренних ресурсов, формирование устойчивого самоопределения.

Ведущий: «На листе бумаги нарисуйте себя в центре. Вокруг вас – все, что помогает вам чувствовать себя лучше: люди, места, занятия, воспоминания, мечты, вещи. Это могут быть слова, символы или рисунки. Можно использовать цвета: синий – спокойствие, желтый – радость, зеленый – поддержка, розовый – любовь».

Далее обсуждают вопросы, которые могут помочь в рефлексии.

Ведущий: «Что вы заметили? Кто или что помогает вам чувствовать себя сильнее? Есть ли что-то, что можно добавить в вашу жизнь, чтобы становилось легче?»

Упражнение 2 «Мяч достоинств»

Цель упражнения: Укрепление самооценки, повышение осознанного отношения к себе, развитие саморефлексии.

Ведущий «У меня в руках мяч. Сейчас мы встанем в круг будем перекидывать его друг другу, и каждый, кто поймает мяч, называет три своих достоинства – свои сильные стороны, качества, которыми он может гордиться. После того как вы назвали три своих достоинства, перекиньте мяч любому участнику, у которого

он еще не был. Тот тоже называет свои три качества и передает мяч дальше. Мы продолжаем, пока мяч не побывает в руках у каждого из вас».

Участники выполняют первую часть задания.

Ведущий: «Когда первый круг завершен, мы выполним вторую часть. Во второй части мы будем перекидывать мяч в обратном порядке: каждый бросает его тому, от кого получал в первый раз. Но теперь ваша задача – по памяти повторить три достоинства того участника, чей мяч вы сейчас поймали. Если вы затрудняетесь, можно попросить подсказку, но желательно, чтобы подсказывали другие участники, а не сам человек, чьи качества вы пытаетесь вспомнить».

Упражнение 3 «Маленькие успехи»

Цель упражнения: Обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждении самого себя за них)

Ведущий: «Сейчас я попрошу вас вспомнить любые, даже самые небольшие успехи, которые вы достигли за последние три дня. Это может быть что угодно: выполненная задача, преодоленная трудность, маленькая радость, шаг вперед в любом деле. Постарайтесь в течение двух-трех минут зафиксировать эти успехи – запишите их или просто продумайте.

Когда вы будете готовы, мы поделимся этим опытом. Если группа небольшая – до десяти-двенадцати человек, каждый из вас по очереди расскажет о своих успехах в общем кругу. Если же нас много, мы разделимся на две-три подгруппы. Внутри подгрупп вы сможете более подробно рассказать о своих достижениях, а затем от каждой группы выступит один участник – спикер – и озвучит самые яркие и интересные примеры».

Участники выполняют упражнение и ведущий в конце дает обратную связь.

Ведущий: «После обсуждения я предлагаю вам подумать, как вы могли бы поощрить себя за эти достижения. Продумайте небольшой личный «приз», награду, которая даст вам ощущение завершенности и поддержки. А дома выполните то, что задумали – наградите себя за свои успехи. Это поможет вам закрепить практику замечать хорошее в собственной жизни и ценить свои усилия».

Занятие 2: «Мои самые лучшие качества»

Упражнение 1 «Мост к будущему»

Ведущий: «Представьте себя стоящими на мосту. С одной стороны – то, что вы уже пережили: грусть, боль, воспоминания. С другой стороны – будущее: новые дни, встречи, интересы. Нарисуйте этот мост и подпишите на нем шаги,

которые помогут вам двигаться вперед: «помнить с добротой», «заниматься тем, что люблю», «проводить время с друзьями», «радоваться мелочам».

На протяжении выполнения упражнения ведущий предлагает обсудить: «Что вы видите на другой стороне моста? Что вам помогает сделать шаг вперед? Что бы вы хотели, чтобы там было?»

Упражнение 2 «Рекомендация»

Цель упражнения: Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Ведущий: «Сейчас вам предстоит подготовить рекомендацию, которая позволит вам быть принятыми в закрытый элитарный клуб. Представьте, что это действительно важный документ, и ваша задача – убедительно, честно и ясно показать, почему кандидат достоин членства. Вы готовите рекомендацию на самого себя. Подумайте о своих главных достоинствах, сильных сторонах, качествах, которые делают вас достойным членства в элитарном клубе. Вы сами выбираете,

на что обратить внимание, но важно, чтобы вы описывали реальные, а не придуманные факты. Представьте, что служба безопасности клуба тщательно проверит все, что вы скажете, поэтому говорите о том, что действительно есть».

Упражнение 3 «Лучшее о себе»

Цель упражнения: Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Ведущий: «Сейчас я попрошу каждого из вас немного поработать индивидуально. Вспомните и запишите два пункта. Первый – это три ваших сильных качества, ваши достоинства. Второй – три хороших поступка, которые вы совершили в течение последней недели. Это могут быть даже небольшие действия, главное, чтобы вы считали их позитивными и значимыми.

Когда все будут готовы, мы перейдем ко второй части. Каждый участник по очереди выйдет и громко, уверенно, с чувством собственного достоинства озвучит свои сильные качества и хорошие поступки. Говорите об этом открыто и гордо – важно научиться признавать свои успехи и ценить себя».

После выступления каждого участника группа обязательно награждает его аплодисментами. Это способ подчеркнуть ценность того, что было сказано.

Занятие 3: «Сила во мне»

Упражнение 1 «Письмо в будущее»

Ведущий: «Представьте, что вы можете написать письмо себе, только вы уже старше на год. Что бы вы хотели себе пожелать? Что бы посоветовали не забывать? Какие мечты и цели хотите сохранить?»

Во время обсуждения ведущий уточняет: «Что поможет вам сделать так, чтобы все, о чем вы написали, сбылось? Что вы можете начать делать уже сейчас?»

Упражнение 2 «Многие боятся, а я не боюсь...»

Цель упражнения: осознание собственных ресурсов, развитие уверенности, анализ способов преодоления страха.

Ведущий: «Сейчас я попрошу каждого из вас поработать индивидуально. В течение трех–пяти минут придумайте как можно больше вариантов завершения фразы: «Многие боятся, а я не боюсь...». Запишите все идеи, которые придут в голову. Это могут быть как серьезные, так и легкие, шуточные варианты, главное, чтобы они отражали вашу позицию.

Когда время закончится, объединитесь в подгруппы по четыре–пять человек. Внутри подгруппы расскажите друг другу о своих вариантах: почему, на ваш взгляд, многие люди боятся этого, а вы – нет; что помогает вам преодолевать страх; какие личные качества или жизненный опыт дают вам уверенность. В каждой подгруппе выберите одного участника, который будет фиксировать названные способы преодоления страха. На обсуждение у вас будет 8-12 минут».

После завершения работы представители подгрупп по очереди выходят и озвучивают, какие способы преодоления страха были названы.

Ведущий завершает упражнение.

Ведущий: «Обратите внимание на то, как много разных стратегий и ресурсов мы имеем, иногда даже не замечая этого».

Упражнение 3 «Симпатия группы»

Цель упражнения: тренировка уверенного поведения в ситуациях самопрезентации.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас получит ровно одну минуту для выступления перед группой. Форма выступления абсолютно свободная: это может быть короткая речь, миниатюрная актерская сценка, демонстрация какого-либо умения: спортивного, художественного или любого другого. У вас есть только одна задача: вызвать симпатию у группы. Постарайтесь выбрать такой формат, в котором вы сможете проявить себя максимально естественно и привлекательно.

Когда участник завершает свое выступление, остальные оценивают его по пятибалльной шкале – от 1 до 5 – исходя из того, насколько ему удалось вызвать симпатию. Оценки ставятся письменно, на небольших листочках, чтобы никто не чувствовал себя скованно или обязанным объяснять свой выбор.

После того как все участники выступят, я соберу листочки, подсчитаю результаты и назову трех–пяти человек, набравших наибольшее количество баллов. Полный список оглашать не будем – это важно для сохранения комфортной атмосферы и предотвращения лишних переживаний у тех, чьи оценки могли оказаться ниже».

Ведущий задает вопросы группе для рефлексии.

Ведущий: «Какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко, какие способы расположить к себе публику были в них использованы? Что оказалось эффективнее – рассказывать о себе или демонстрировать свои возможности? Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому?»

Рефлексия по окончании занятия:

Ведущий: «Сегодня мы с вами узнали очень много нового о себе и других, поделитесь своими впечатлениями о занятии? Расскажите, были ли моменты, в которых вы чувствовали себя неуверенно? Как думаете, вы стали лучше понимать себя и свои качества?»

5. Коррекционно-развивающая работа с несовершеннолетними, проживающими в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции

Индивидуальная работа с несовершеннолетними, проявляющие признаки дезадаптации различной степени выраженности с учетом результатов психодиагностики.

Разработка индивидуальных коррекционно-развивающих мероприятий представляет собой важный этап психологической поддержки несовершеннолетних, испытывающих затруднения в процессе адаптации к социальным условиям. Данные мероприятия направлены на преодоление трудностей, устранение поведенческих нарушений и формирование устойчивых социальных навыков у целевых групп обучающихся.

При реализации индивидуальной коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать ряд принципов:

1. *Индивидуальный подход* – каждая личность уникальна, поэтому важно учитывать индивидуальные особенности несовершеннолетнего, его потребности и возможности.

2. *Эмоциональная поддержка* – дезадаптированные несовершеннолетние часто испытывают эмоциональные трудности, связанные с недостатком уверенности в себе, тревогой и стрессом. Педагог-психолог оказывает помощь в преодолении этих трудностей, предлагая методы релаксации, тренинги по развитию эмоциональности и поддерживающие беседы.

3. *Социальная поддержка* – важным аспектом сопровождения является помощь несовершеннолетним во взаимодействии со сверстниками и представителями вожатско-педагогического коллектива. Педагог-психолог проводит групповые занятия, тренинги по развитию социальных навыков, помогает разрешить конфликты и создать безопасную атмосферу в группе.

4. *Сотрудничество с родителями (законными представителями)* – успешное сопровождение дезадаптированных несовершеннолетних включает в себя активное взаимодействие с их родителями (законными представителями). В условиях лагерной смены педагог-психолог, при наличии такой возможности, проводит индивидуальные консультации с родителями (законными представителями) несовершеннолетних, предлагает рекомендации по поддержке несовершеннолетнего, а также информирует их о его прогрессе.

5. *Мониторинг и оценка прогресса* – важно постоянно отслеживать прогресс дезадаптированного несовершеннолетнего и оценивать его достижения.

6. *Работа в команде* – педагоги-психологи, представители вожатско-педагогического коллектива, родители (законные представители) и другие специалисты взаимодействуют и координируют свои действия для достижения максимального эффекта в сопровождении дезадаптированных несовершеннолетних. Такое взаимодействие позволяет обмениваться опытом, объединять усилия и разрабатывать комплексные подходы к работе с каждым несовершеннолетним¹³.

Одной из важнейших составляющих успешной коррекционно-развивающей работы является развитие навыков саморегуляции, механизмов самоконтроля и осознанности. Саморегуляция подразумевает способность управлять своими

¹³ Цевелева, Т.А. Психолого-педагогическое сопровождение дезадаптированных детей в образовательном пространстве / Т.А. Цевелева // Молодой ученый. – 2024. – № 7 (506). – С. 161-163.

эмоциями, мыслями и действиями, обеспечивая эффективное функционирование в повседневной жизни.

На индивидуальных занятиях создаются условия, позволяющие опираться на уникальные потребности каждого несовершеннолетнего, раскрывать потенциальные возможности обучающихся целевых групп, помогающие несовершеннолетним поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в любой деятельности.

Программы, направленные на коррекцию агрессивного, аутоагрессивного, девиантного и деструктивного поведения, восстановление и развитие познавательной деятельности.

Исходя из предложенных направлений предлагаются к реализации мероприятия, представленные в следующих методических материалах:



Программа психологической коррекции поведения и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий «Проживание – преодоление подростком кризисной психотравмирующей ситуации»
Авторы: Кузьмина А.А., Карташова А.С., Зенина О.Д., Мосягина М.А.



Рабочая программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов с задержкой психологического развития «Ступени развития».
Автор: Бекмухамбетова А.А.



Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся 1-2 курсов системы среднего профессионального образования.
Автор: Красильникова Ю. Д.

6. Ожидаемые результаты Программы сопровождения несовершеннолетних, проживающих в Донецкой Народной Республике, Луганской Народной Республике, Запорожской и Херсонской областях и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции

Ожидаемые результаты от настоящей программы ориентированы на краткосрочный и долгосрочный периоды.

В краткосрочной перспективе у целевых групп обучающихся ожидается снижение интенсивности таких негативных состояний, как тревожность, раздражительность и апатия, нарушения психофизиологического состояния после психологической травмы. Обучающиеся целевых групп освоят навыки саморегуляции, которые помогут им обрести чувство контроля над эмоциями и сформировать внутреннюю опору.

При пролонгированной работе педагогов-психологов после лагерной смены с обучающимися целевых групп, а также с их родителями (законными представителями) ожидается: стабилизация эмоционального состояния, повышение стрессоустойчивости, способность успешно справляться с новыми ситуациями.

Такая комплексная работа в детском лагере для несовершеннолетних, проживающих в новых субъектах Российской Федерации и иных субъектах Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции, направлена на развитие адаптивных копинг-механизмов, восстановление и укрепление социальных связей, развитие эмпатии, снижение повышенной тревожности, поможет обучающимся целевых групп повысить уровень социальной адаптации, стабилизировать внутреннее состояние, повысить уровень мотивации и жизнестойкости.

Список ресурсов

1. 18 программ тренингов. Руководство для профессионалов. / Под ред. В.А. Чикер. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 368 с.
2. Березина, Т.Н. Личностные ресурсы продолжительности жизни взрослых людей / Т.Н. Березина // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: Перспективы антистарения: международная коллективная монография / под ред. Т.Н. Березиной. – Москва: Издательский дом Академии им. Н.Е. Жуковского, 2021. – С.190-210.
3. Битянова, М.Р. Как вы яхту назовете... / М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования. – 2006. – Том 3, № 1. – С. 82-88.
4. Вачков, В.И. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / В.И. Вачков, М.Р. Битянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 192 с.
5. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – Москва: Эксмо, 2007. – 279 с.
6. Вачков, И.В. Сказки о самой душевной науке: Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей / И.В. Вачков. – Москва: Интермедиатор, 2012. – 214 с.
7. Давыдов, Д.Г. Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма / Д.Г. Давыдов, К.Д. Хлопов // Психологическая диагностика. – 2017. – Т. 14, № 1. – С. 78-97.
8. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – Москва: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.
9. Дубина, Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: Сборник игр и упражнений / Л.А. Дубина. – Москва: Книголюб, 2006. – 64 с.
10. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – Москва: Генезис, 2020. – 376 с.
11. Загорная, Е.В. Основы патопсихологии. Учебное пособие / Е.В. Загорская; под ред. профессора С.Л. Соловьевой. – Москва: Мир науки, 2018. – 209 с. – ISBN 978-5-9500229-1-3.
12. Иванова, О.А. Игры и упражнения для развития коммуникативных навыков / О.А. Иванова, В.Н. Петров. – Москва: Просвещение, 2018. – 192 с.
13. Казанцев, А.К. Практический менеджмент в деловых играх, хозяйственных ситуациях, задачах и тестах / А.К. Казанцев, В.И. Подлесных, Л.С. Серова. – Москва: ИНФРА-М, 1998. – 367 с.

14. Как тренировать силу воли: практические рекомендации психологов // Общероссийский детский телефон доверия: сайт. – URL: <https://telefon-doveria.ru/kak-trenirovat-silu-voli/> (дата обращения: 25.11.2025).
15. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. Часть 2 / под ред. А.В. Семенович. – Москва: МГПУ, 2001. – 46 с.
16. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
17. Куртикова, И. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика / И. Куртикова, К. Лаврова, В. Ли. – Москва, 2005. – 240 с.
18. Лебедева, Н.В. Неуспешность младших школьников: психологический аспект / Н.В. Лебедева // Альманах мировой науки. – 2016. – № 9-2(12). – С. 27-30.
19. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – 2 изд. – Москва: Смысл, 1997. – 64 с.
20. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.
21. Леус, Э.В. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних / Э.В. Леус, А.Г. Соловьев, П.И. Сидоров // Вестник ЧГПУ. – 2012. – № 9. – С. 268-278.
22. Лихи, Р. Лекарство от нервов / Р. Лихи. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 480 с.
23. Лихи, Р. Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 656 с.
24. Лютова, Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. – 136 с.
25. Могучий, А. Советский тренажер для ума. Высокоэффективные тренировки памяти и внимания, как у разведчика / А. Могучий. – Москва: АСТ, 2024. – 288 с.
26. Морозова, Т.Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т.Ю. Морозова, М.А. Ступницкая // Образовательные технологии (г. Москва). – 2018. – № 2. – С. 117-143.
27. Навигатор профилактики девиантного поведения – 2022 / Н.В. Богданович, О.В. Вихристюк, Н.В. Дворянчиков, М.Г. Сорокова,

В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 25 с.
 – URL: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour
 (дата обращения: 28.07.2025).

28. Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, М.О. Аганина, Ю.В. Березянская, А.В. Громова, С.О. Дмитриева, Т.П. Кнышева, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Я.А. Онкамо, О.Е. Панич, О.А. Тараненко; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2025. – 303 с.

29. Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, З.Р. Хайрова, Е.А. Никифорова [и др.]; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – 96 с.

30. Никифорова, Е.А. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся по программам среднего профессионального образования, направленная на развитие профессиональных ценностей будущего педагога / Е.А. Никифорова. – Москва, 2024. – 105 с.

31. Пакет инструментария программы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной, языковой и культурной адаптации детей иностранных граждан / Под ред. О.Е. Хухлаева, М.Ю. Чибисовой, Н.В. Ткаченко. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. – 179 с.

32. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – Москва: Издательство ГНОМид, 2001. – 160 с.

33. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л.С. Кожуховская, И.И. Губаревич, Н.В. Масюкевич, И.В. Познякова; под общ. ред. Л.С. Кожуховской. – Минск: Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с.

34. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с.

35. Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: методическое пособие / Сост.: Е.Г. Вдовина, Т.А. Моисеева. – Барнаул, 2015. – 146 с.
36. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие / А.В. Семенович. – Москва: Генезис, 2007. – 474 с.
37. Сорокина, А.И. Дидактические игры в детском саду: (старшие группы). Пособие для воспитателей детского сада / А.И. Сорокина. – Москва: Просвещение, 1982. – 96 с.
38. Стишенок, И.В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И.В. Стишенок. – Москва: Генезис, 2016. – 368 с.
39. Тихомирова, Л.Ф. Я открываю мир: Развитие познавательных способностей детей / Л.Ф. Тихомирова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 240 с.
40. Федоренко, П. Без стресса. Техники и упражнения для преодоления негативных эмоций / П. Федоренко, И. Качай. – Екатеринбург: Ridero, 2021. – 304 с.
41. Фопель, К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 160 с.
42. Фопель, К. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 165 с.
43. Фришман, И.И. Нормативно-правовой статус сферы детского отдыха и оздоровления в Российской Федерации // Народное образование. – 2019. – № 2. – С. 15-20.
44. Цевелева, Т.А. Психолого-педагогическое сопровождение дезадаптированных детей в образовательном пространстве / Т.А. Цевелева // Молодой ученый. – 2024. – № 7 (506). – С. 161-163.
45. Чернецкая, Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду / Л.В. Чернецкая. – Ростов-на-Дону: Феникс», 2005. – 128 с.
46. Posttraumatic Growth. Theory, Research, and Applications / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, J. Shakespeare-Finch et al. – New York: Routledge, 2018. – 264 p. – DOI 10.4324/9781315527451.

Приложения

Приложение М1

Базовая/Первичная рефлексивная анкета (коллектив авторов ФКЦ)

Участнику необходимо отметить галочкой те пункты, которые относятся к нему. Открытые вопросы позволяют оценить особенности личности несовершеннолетнего.

Дорогой друг, мы рады твоему участию в смене!

Для того чтобы нам понимать твои интересы и увлечения, сделать эту смену максимально яркой и интересной, мы предлагаем ответить тебе на следующие вопросы:

1. Фамилия, имя, отчество _____
2. Сколько тебе полных лет _____
3. Пол: М Ж (обведи верный ответ)
4. Откуда ты приехал (город/поселок, регион) _____
5. Какие твои ожидания от смены? Можешь выбрать несколько вариантов ответов

1) получить новые знания	2) лучше понять и узнать себя	3) завести новые знакомства	4) отдохнуть и хорошо провести время
--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

Другое (напиши, что) _____

6. Насколько позитивны твои ожидания от пребывания в смене?

1) позитивны	2) скорее позитивны	3) нейтральные	4) скорее негативные	5) негативные
--------------	---------------------	----------------	----------------------	---------------

7. Хотел бы ты приобрести новых друзей в течение смены?

1) да	2) нет
-------	--------

8. Оцени по 5-балльной шкале, насколько у тебя легко получается устанавливать контакт с новыми людьми?

1) сложно	2) скорее сложно	3) затрудняюсь ответить	4) скорее легко	5) легко
-----------	------------------	-------------------------	-----------------	----------

9. Что ты чувствуешь в данный момент времени в начале смены? Можешь выбрать несколько вариантов ответов

1) волнение	2) тревога	3) грусть	4) равнодушие	5) воодушевление	6) радость	7) интерес
-------------	------------	-----------	---------------	------------------	------------	------------

10. Обычно сутра ты просыпаешься с хорошим настроением?

1) да	2) почти всегда	3) редко	4) почти никогда	6) нет
-------	-----------------	----------	------------------	--------

11. Хотелось бы тебе в течение смены обсудить важные для тебя вопросы с психологом?

1) хочу	2) скорее хочу	3) затрудняюсь ответить	4) скорее не хочу	5) не хочу
---------	----------------	-------------------------	-------------------	------------

12. Насколько тебе важно, чтобы сложились доброжелательные отношения с детьми и взрослыми на смене?

1) важно	2) скорее важно	3) затрудняюсь ответить	4) скорее не важно	5) не важно
----------	-----------------	-------------------------	--------------------	-------------

13. Можешь ли ты назвать себя увлекающимся человеком?

1) да	2) не знаю	3) нет
-------	------------	--------

6. Что для тебя значит быть патриотом? Можешь выбрать несколько вариантов ответов

1) любить Родину и гордиться ей	2) уважать традиции и культуру нашей страны	3) быть готовым защищать Отечество	4) всегда защищать и обеспечивать свою семью	5) принципиально отстаивать свою позицию
---------------------------------	---	------------------------------------	--	--

7. Как ты думаешь, в чем главное преимущество многонациональной страны?

1) единство народов страны	2) сплочение	3) взаимопомощь	4) принятие культурных ценностей
----------------------------	--------------	-----------------	----------------------------------

8. Как ты считаешь, что позволяет лучше познакомиться с культурой и традициями России? Можешь выбрать несколько вариантов ответов

1) спортивные мероприятия	2) экскурсии	3) тематические игры	4) беседы о традициях страны	5) общение с россиянами	6) все варианты
---------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-------------------------	-----------------

Другое (напиши, что) _____

9. Выбери, в какой форме тебе хотелось бы участвовать в мероприятиях смены

1) в коллективе детей (больше 5 человек)	2) в малой группе детей (3-5 человек)	3) индивидуально (самостоятельно)	4) все варианты
--	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------

10. Пожалуйста, закончи предложения (фразы):

Я хочу, чтобы _____

Я не хочу, чтобы _____

Я боюсь, что _____

19. Что из перечисленного удастся тебе без особых затруднений? Можешь выбрать несколько вариантов ответов

- 1) познакомиться с новыми людьми, вступить с ними в разговор
- 2) найти интересное для себя дело
- 3) организовать коллективные мероприятия
- 4) справиться с возникающими трудностями
- 5) довести задуманное дело до конца
- 6) прийти другим на помощь в случае необходимости
- 7) выступить с каким-либо инициативой
- 8) самостоятельно решать вопросы, важные для окружающих

20. Напиши 3 прилагательных, характеризующих тебя:

21. Что бы ты хотел пожелать себе?

Спасибо большое за твои ответы!

Алгоритм проведения индивидуальной беседы (коллектив авторов ФКЦ)

ПРОТОКОЛ

результата психологического консультирования подростка

1. Общие сведения	
Сведения об обучающемся 1. ФИО _____ _____ 2. Пол: ☐ мужской; ☐ женский 3. Возраст: _____ 4. Класс: _____ « ____ » 5. Гражданство: ☐ РФ; ☐ Иное 6. Сведения о семье и условиях проживания _____ _____ _____ _____ Статус семьи: ☐ полная семья; ☐ неполная семья; ☐ неполная семья в связи со смертью одного из родителей в результате СВО; ☐ приемная семья; ☐ приемная семья в связи со смертью родителей в результате СВО. Родители или близкие родственники являются участниками СВО? ☐ отец: на стороне ВСУ или российских войск (<i>нужное подчеркнуть</i>) ☐ мать: на стороне ВСУ или российских войск (<i>нужное подчеркнуть</i>) ☐ брат / сестра: на стороне ВСУ или российских войск (<i>нужное подчеркнуть</i>) ☐ близкие родственники (<i>уточнить, кто именно</i>) _____ : на стороне ВСУ или российских войск (<i>нужное подчеркнуть</i>) _____ : на стороне ВСУ или российских войск (<i>нужное подчеркнуть</i>)	* Педагог-психолог, при наличии возможности, перед началом консультации собирает информацию о ребенке от классного руководителя, социального педагога, иных специалистов: - о статусе семьи; - о наличии среди родителей и близких родственников участников СВО и стороне, на которой он(-и) принимает(-ют) участие в СВО (ВСУ или российские войска) <i>* Если у несовершеннолетнего возникает яркая эмоциональная реакция или потребность поговорить о событиях СВО, то педагог-психолог внимательно выслушивает.</i> Здравствуй! Давай познакомимся. Меня зовут Как зовут тебя? (Назови, пожалуйста, свою фамилию, имя, отчество) / Как я могу к тебе обращаться? / Как тебе нравится, когда тебя называют твои родные? Как к тебе обращаются сверстники? Сколько тебе лет? В каком классе ты учишься? Расскажи, пожалуйста, с кем ты живешь? В каком формате ты посещал занятия в прошлом учебном году? В какой школе? (для общения с обучающимися, затрудняющимися в общении на русском языке: Скажи, пожалуйста, насколько свободно тебе удастся говорить на русском языке? Чем лагерь и вожатые могли бы тебе помочь в изучении русского языка?) <u>Обсуждение правил и принципов взаимодействия:</u> Скажи, пожалуйста, ты знаешь кто такой психолог и чем он занимается? Может быть, ты уже обращался к психологу? У тебя есть представление о работе психолога? Психолог не оценивает, не дает советы. Помощь психолога состоит в разговоре, мы можем с тобой увидеть разные ситуации твоей жизни со стороны, с другой точки зрения, иначе

9. Сведения о форме обучения в школе: ☐ очно присутствует на уроках; ☐ очно обучается, но часто пропускает уроки (без уважительной причины); ☐ дистанционно обучается в Российской школе; ☐ дистанционно обучается в Украинской школе; ☐ длительное время не учится в школе (более 3 месяцев). Уровень владения русским языком: ☐ не владеет, понимает отдельные слова; ☐ элементарное владение, может понимать и говорить о бытовых вещах; ☐ пороговое владение, может говорить, проходить обучение на русском языке, понимать специфичные термины; ☐ свободное владение	отнестись к ней и, на основании этого диалога ты примешь нужное для тебя решение. Ты можешь говорить свободно и откровенно, наш разговор я никому передавать не буду, он конфиденциален. Все останется только между нами. У нас есть время для общения, если у тебя будет желание мы продолжим наш разговор или договоримся еще об одной встрече. <u>Приглашение к разговору:</u> Есть ли что-то, что тебя волнует или тревожит на данный момент? / Есть ли вопросы, которые ты хотел бы обсудить? / О чем бы тебе хотелось сейчас поговорить? / Что тебя волнует сейчас? / Есть ли вопросы, на которые ты не можешь найти ответ? Сталкивался ли ты в жизни с трудными жизненными ситуациями? Если да, то с какими? Пожалуйста расскажи об этом поподробнее. С чем ты хотел бы уйти с консультации? Каким образом можно будет узнать, что ты достиг намеченного результата?
2. Поведенческие факторы	
Употребление в речи специфического сленга и новых слов, которые отличаются от ранее использованных и не характерных для окружения и семьи обучающегося, прогрессирует жаргонная и ненормативная лексика, транслируются идеи экстремистского характера <i>Признаки:</i> ☐ использование лексики, обозначающей определенную структуру, иерархию в военизированной системе; ☐ упоминание клятвы, обязательства, присяги; ☐ цитирование текстов и фраз, в которых прослеживается направленность на продвижение национального превосходства, восхваление идей радикализма и экстремизма; ☐ частое упоминание в разговорах политических и социальных тем, высказывание крайних суждений с признаками нетерпимости; ☐ использование в речи фраз и идей, распространяемых в СМИ и социальных сетях;	Расскажи, пожалуйста, чем ты сейчас увлекаешься? Какие тебе нравятся фильмы и книги? Почему? Что ты сейчас читаешь или какой фильм смотришь? У тебя есть любимые блогеры или проекты в социальных сетях, идеи / видео / посты, которые тебе нравятся / интересуют / кажутся правильными? Какая книга / фильм / ролик / статья в социальных сетях, в последнее время произвели на тебя впечатление и, может быть, заставили поменять взгляд на некоторые вещи? Что тебе в них показалось важным? Какие поступки героев тебе близки? Точку зрения, мысли какого героя ты разделяешь? Можешь поделиться любимой цитатой / фразой из фильма / книг / роликов / постов, которые тебе кажутся интересными / жизненными / повлияли на тебя? Есть ли среди персонажей / ведущих те, на кого ты хотел бы быть похожим или чьими идеями хотел бы руководствоваться в обычной жизни?

☐ использование в речи большого количества ненормативной лексики; ☐ высказывание намерений совершить противоправные действия в отношении определенных социальных групп. <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога; ☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников; ☐ со слов одноклассников / сверстников	Как ты считаешь, мат и нецензурные выражения могут помочь человеку выразить сильные эмоции или это неприемлемо? Используешь ли ты, твои друзья нецензурные выражения в своей лексике? <i>Если ответ “да”:</i> насколько тебе и твоему окружению помогает усилить эмоциональный выплеск?
Изменение стиля одежды и внешнего вида, чтобы соответствовать требованиям определенной субкультуры <i>Признаки:</i> ☐ предпочтение в одежде более темных, неярких цветов, или вещей только определенных цветов; ☐ присутствие на одежде нацистской, экстремистской символики, специальных значков с такими знаками, нанесение татуировки с конкретными обозначениями, дающими понять свою приверженность какому-либо идеологическому течению. <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года; <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога; ☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников;	Как ты думаешь, одежда может выражать индивидуальность человека? Твое настроение может выражаться через одежду? Какой стиль одежды ты предпочитаешь?

☐ со слов одноклассников / сверстников Изменение манеры поведения: внезапно стала резкой и грубой, обучающийся ведет себя новым, не характерным для него, образом <i>Признаки:</i> ☐ прекращение или усиление вредных привычек (<i>нужное подчеркнуть</i>); ☐ появление на электронных девайсах фото- и видеоматериалов, текстов экстремистского и политического и насильственного характера; ☐ установка псевдонимов и паролей; ☐ проявление заинтересованности книгами и фильмами, содержащими информацию экстремистского и политического и насильственного характера; ☐ возрастание увлеченности компьютерными играми, демонстрирующими насилие, драки, борьбу и основанными на расовой, этнической, религиозной и политической дискриминации; ☐ увлечение восточными единоборствами, силовыми видами спорта, стрельбой, владением холодным оружием. <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога; ☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников; ☐ со слов одноклассников / сверстников	Играешь ли ты в компьютерные игры? Какой жанр тебе нравится? Ты следишь за выходом популярных компьютерных игр? Тебе легко увлечься игрой? Сколько примерно времени ты проводишь за компьютером / телефоном? Тебе нравится играть за какую сторону: “добрую” или “злую”? Каких персонажей ты отыгрываешь в компьютерных играх? Было ли такое, что какое-то поведение / мнение / отношение из игры тебе хотелось бы попробовать в реальной жизни? Или подробнее изучить какой-то вопрос, который есть в игре, например, исторические особенности, особенности каких-то социальных групп, религий, народов? Ты занимаешься спортом? Если да, то каким? Какие занятия тебе больше нравятся? Хотелось ли тебе попробовать новый вид спорта, например, каратэ или похожий вид спорта или плавание в бассейне, бег. Как ты думаешь, какой вид спорта для тебя больше подходит? Как ты относишься к тому, что кто-то может взять твои вещи, например, телефон? Что ты ощущаешь в этот момент?
Изменения в соблюдении требований и норм поведения, отношения к школьной успеваемости Адаптированность к социальным нормам <i>Признаки:</i> ☐ игнорирование норм и требований взрослых, общества;	Давай немного поговорим про твою учебу. Расскажи, пожалуйста, как идут дела у тебя в школе? Продолжи предложение: «Школа это» Какие воспоминания у тебя возникают при слове «школа»? Тебе интересно учиться? Какие предметы тебе больше всего нравятся в школе? Почему? Какие предметы не нравятся? Почему?

☐ нарушение границ в отношениях со взрослыми, нарушение субординации; ☐ возрастание количества конфликтов, проявление физической или вербальной агрессии (<i>нужное подчеркнуть</i>); ☐ снижение школьной успеваемости, потеря интереса к учебе; ☐ резкое повышение интереса к определенным предметам, поиск информации по отдельным вопросам, стремление получить знания в отдельной сфере, выходящей за пределы школьной программы; ☐ отказ от участия в общешкольных мероприятиях <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога; ☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников; ☐ со слов одноклассников / сверстников	Возникали проблемы у тебя с учебой в предыдущем учебном году? Какого характера? Для тебя важно хорошо учиться? Почему? (тебе интересно узнавать новое; чтобы избежать проблем дома; тебе стыдно плохо учиться; иное) Что для тебя означает «дружба», что это такое для тебя? Есть ли у тебя друзья? Если нет то, как ты думаешь, почему? Если их нет сейчас, то были ли они раньше? Могут ли одноклассники быть друзьями? <i>Далее вопросы при наличии друзей:</i> <i>Разделяют ли друзья и одноклассники твои интересы?</i> <i>Случалось ли, что твои друзья или одноклассники сильно влияли на твои увлечения или жизнь в целом? Если да, когда это было и в чем это выражалось?</i> <i>Случались ли у тебя конфликты с друзьями, одноклассниками? Что для тебя было самым сложным в этих конфликтах? Как они завершились?</i> <i>Если ты с кем-то поссорился, поддерживают ли тебя твои друзья, одноклассники?</i> Участвовал ли ты драках? Чем заканчивались драки и сильные споры / ссоры? Тебя можно назвать лидером в своем классе или человеком, к мнению которого прислушиваются? Участвуешь ли ты в жизни класса, школы? Если да, то в чем именно ты принимаешь участие? Насколько это важно для тебя? В каких мероприятиях тебе нравится принимать участие? Хотел бы ты в школе стать организатором мероприятий, старостой класса? Как ты считаешь, бывают ли ситуации, когда можно нарушать правила, установленные обществом? А законы? Поясни пожалуйста.
Личностные факторы (эмоциональные, мотивационные, мировоззренческие)	
Изменение характера <i>Признаки:</i> ☐ повышение раздражительности, замкнутости, закрытости, обучающийся не дает внятных ответов на вопросы о делах, событиях и жизни;	Хотелось ли тебе что-то изменить в своем поведении или по-другому реагировать на ситуации? Что тебя обычно обижает? Как ты себя ведешь, когда обижен? Что тебя/кто тебя обижает?

☐ становится слишком высокомерным, резким, самоуверенным (<i>нужное подчеркнуть</i>); ☐ необходимость в получении новых острых ощущений; ☐ изменение отношения к происходящим в жизни событиям: обострение чувства справедливости, появление желания отомстить, обидчивость <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога; ☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников; ☐ со слов одноклассников / сверстников	Как ты считаешь, чтобы получить удовольствие, возможно ли нарушить некоторые правила и запреты? Правы ли те люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно»? Часто ли ты начинаешь спорить, если кто-то не согласен с тобой? Защищая свои интересы, ты учитываешь мнение и интересы других людей? А другие люди поступают также? Если у тебя возникает конфликт, в какой ситуации ты готов уступить, а когда нет? Почему? Ты бы взялся за опасную работу, если бы за нее хорошо заплатили? Были ли в твоей жизни цели, имевшие для тебя особую важность? Если были, то расскажи, если можешь. Есть ли что-то сейчас, к чему ты стремишься, чего действительно хочешь, пытаешься реализовать? Получается ли это у тебя? Почему? Готов ли ты продолжать решать какую-то задачу, даже если до этого потерпел неудачу? Что бы ты хотел уметь, чему научиться, быть способным к чему-то? Что для этого можно сделать? Что было бы для тебя наихудшим наказанием? А лучшей наградой? Чего ты ожидаешь от жизни? Есть ли у тебя какие-то опасения? Может быть, ты о чем-то сожалеешь? О чем ты мечтаешь? Какое твое самое большое желание? Отличаются ли мечты от целей? Объясни пожалуйста. Какие у тебя надежды? Желает ли ты, чтобы что-то произошло как можно скорее? Что это? Что для этого нужно сделать? Может ли тебе кто-то помочь?
Изменение фона настроения <i>Признаки:</i> ☐ сниженное настроение: часто выглядит подавленным, грустным, пессимистичным, отсутствует интерес к деятельности и общению, которое ранее было значимым;	Расскажи, пожалуйста, как ты себя чувствуешь в последнее время? У тебя часто меняется настроение? Можно ли сказать, что ты смотришь в будущее оптимистично и ожидаешь, что с тобой произойдет больше хорошего, чем плохого? Если нет, то почему и можно ли это изменить?

☐ повышенная тревожность, чувствительность, обидчивость, ранимость; ☐ эмоциональная неустойчивость, резкие смены настроения; ☐ повышенная тревожность; ☐ склонность к накоплению отрицательных эмоций, переживания, низкая демонстративность; ☐ ригидность поведения, враждебность, агрессивность <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога; ☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников; ☐ со слов одноклассников / сверстников	Как ты считаешь, твоя жизнь в твоих руках, ты сам управляешь ею, или твоя жизнь тебе не подвластна, и она управляется внешними событиями и другими людьми? Объясни пожалуйста свой ответ. Что можно сделать тем, кто не управляет своей жизнью? Часто ли бывают события, которые вызывают негативные чувства, раздражают или злят тебя? Бывает ли что ты совершаешь поступки под влиянием сиюминутного настроения? Или ты доверяешь только тем решениям, которые ты принимаешь осознанно, обдуманно и после долгих размышлений? Приведи примеры пожалуйста. Как ты сам к этому относишься? Бывает ли, что ты делаешь много такого, о чем впоследствии жалеешь? Ты прощаешь тех людей, которые обидели тебя? Можешь ли постараться увидеть хорошее в них и не держать обиду? Насколько это сложно и почему?
Изменения в проявлении национальной и этнокультурной идентичности. <i>Признаки:</i> ☐ высказывание мыслей о превосходстве определенных социальных групп / национальностей / этносов над другими (<i>нужное подчеркнуть</i>) ☐ отказ от общения с представителями других социальных групп / национальностей / этносов над другими (<i>нужное подчеркнуть</i>) ☐ появление мыслей о собственной исключительности ☐ проявление нетерпимости к общению на других языках <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога;	Тебе одинаково легко найти общий язык с девочками и мальчиками? Есть ли среди твоего окружения представители других национальностей? Вам интересно друг с другом общаться? Насколько хорошо вы друг друга понимаете? Какие языки кроме родного, ты понимаешь? На каких языках можешь разговаривать? На какие темы? Что ты чувствуешь, когда рядом разговаривают на другом языке? Можешь ли ты рассказать о культуре других народов? Какие ты знаешь лучше всего? Что именно в этой культуре тебя интересует и почему? Что ты чувствуешь, когда кто-то спрашивает тебя о твоей национальности? Как ты думаешь, нужно ли спрашивать об этом другого человека? Почему? Для тебя важно выслушать мнение людей, которые отличаются от тебя? Если ты не согласен с ними, хочешь ли их понять? Имеет ли для тебя значение, чтобы твои взгляды на жизнь и на происходящее совпадали с мнением важных для тебя людей?

☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников; ☐ со слов одноклассников / сверстников	Чувствуешь ли ты, что твои родители/близкие уважают твои чувства и образ мыслей, даже если они отличаются от их собственных? Они прислушиваются к твоему мнению и уважают твою точку зрения, даже когда ты не соглашаешься с ними? Отстаиваешь ли ты собственные взгляды, даже если они противоречат позиции родителей или общественному мнению? Если да, то как ты это делаешь? Если ты оказываешься в компании, где есть представители других национальностей, что ты чувствуешь? Мог бы ты готовить с ними учебный проект или выполнять поручение? Есть (был ли) в твоей жизни человек (один или несколько), сильно повлиявший на твоё отношение к жизни или какой-то значимый выбор? Как именно он повлиял на тебя и твоё отношение к жизни? Можешь рассказать об этом человеке подробнее? Чему ты научился у него? К чему в этой жизни нужно быть готовым? К чему готовишься ты? Есть высказывание: «Я буду стараться сделать этот мир лучше». Насколько это важно для тебя? Почему? Можно ли это сделать и что для этого можешь сделать ты? Некоторые говорят: «Я буду стремиться соответствовать ожиданиям окружающих». Насколько это важно для тебя? Каким именно ожиданиям важно, с твоей точки зрения, соответствовать? Как много усилий для этого нужно прилагать? Считаешь ли ты, что у всех должны быть равные возможности в жизни, что с каждым человеком в мире обращались одинаково?
---	--

Социальные факторы

Слабый контроль со стороны родителей (законных представителей) и других значимых взрослых, не включенность в отношения с обучающимся <i>Признаки:</i> ☐ отсутствие поддержки со стороны взрослых; ☐ уменьшение эмоциональной близости с родителями; ☐ отсутствие контроля за действиями обучающегося со стороны родителей, вседозволенность;	Можешь ли ты немного рассказать о своей семье? Что для тебя означает семья? <u>В дальнейшем в разговоре учитываются особенности семейной ситуации, наличие/отсутствие родителей.</u> Есть кто-то в семье, кому ты можешь доверять, обратиться в сложной ситуации? Кто тебя поддерживает? Есть ли у тебя общие интересы с родственниками и близкими? Ты сам выбираешь свои увлечения и занятия в свободное время или ориентируешься на мнение родителей? Твои близкие поддерживают твои увлечения и
---	---

☐ семейное неблагополучие (дисфункциональная семья); ☐ низкий уровень финансового благополучия, ухудшение жилищных условий; ☐ отсутствие участия одного из родителей в жизни обучающегося вследствие развода, участия в СВО, смерти или травмы (<i>нужное подчеркнуть</i>) <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога; ☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников; ☐ со слов одноклассников / сверстников	интересы? Ты сам выбираешь свои увлечения и занятия в свободное время или ориентируешься на мнение близких/родителей? Случались ли ситуации, когда близкие влияли на твой выбор увлечений и твою жизнь в целом? Если да, когда это было и в чем это выражалось? Есть ли у тебя ощущение, что твои родители/близкие уважают твои чувства и образ мыслей, даже если они отличаются от их собственных? Они прислушиваются к твоему мнению, уважают твою точку зрения? Даже когда ты им противоречишь? Бывает ли, что твои родители тебя ругают? Часто ли это происходит? За что именно они тебя ругают и справедливо ли это на твой взгляд? Когда родители запрещают тебе что-то делать, они объясняют причину? Можешь ли ты поделиться с родителями/близкими своими тревогами и переживаниями? Если нет, то почему? Если у тебя возникают конфликты в школе, на улице, или в других местах, что делают родители? Как ты к этому относишься? Ты гордишься историей своей семьи, своими близкими? Нужно ли соблюдать обычаи твоих родителей и общества, в котором живешь? Какие из них наиболее важны в твоей жизни? Почему?
Изменение окружения: новые друзья, знакомые, относящиеся к социальным микрогруппам <i>Признаки:</i> ☐ общение со взрослыми знакомыми, старше самого обучающегося; ☐ появление значимого взрослого, оказывающего влияние на убеждения и мировоззрение обучающегося; ☐ появление новых знакомых, старающихся не контактировать с членами семьи и близким окружением обучающегося, общение чаще всего происходит в онлайн-формате или в своей группе; они скрывают сведения о своих семьях и своей прошлой жизни; ☐ очевидное несовпадение интересов и друзей у обучающегося и новых знакомых; ☐ новые знакомые не относятся к той среде, в которой рос обучающийся;	У тебя много друзей в школе? Как ты проводишь свободное время? Это встречи с друзьями / сверстниками из школы или это ребята более старшего возраста? Как вы познакомились? Какое у тебя хобби? Сколько времени ты ему уделяешь? Есть увлечения, которые хочется попробовать, но на это нет времени? Существуют у вас с друзьями общие увлечения и интересы? Разделяют ли друзья и одноклассники твои интересы, увлечения? Как они относятся к твоим увлечениям? Случалось ли, что твои друзья или одноклассники сильно влияли на твои увлечения? Если да, когда это было и в чем это выражалось? С кем из взрослых (кроме родителей) ты можешь поделиться своими тревогами и переживаниями? Обратиться за помощью или советом в трудной ситуации? Есть ли среди взрослых кто-то, на кого ты хотел бы быть похожим? Опиши этого человека, что тебе в нем нравится в нем восхищает и в чем ты бы хотел на него походить?

☐ негативные высказывания в адрес кого-то, демонстрация осуждения поступков, которые ранее считались нормой; ☐ сокращение общения с друзьями / одноклассниками / сверстниками, с которыми ранее были хорошие взаимоотношения; ☐ появление желания занять активную социальную позицию, стать значимым в классе / значимой социальной группе; ☐ желание распространить в группе одноклассников / сверстников идеи определенной направленности, часто в агрессивной форме <i>Период проявления:</i> ☐ несколько недель; ☐ несколько месяцев; ☐ более полугода; ☐ более года <i>Источник информации:</i> ☐ со слов самого обучающегося; ☐ наблюдение педагога-психолога; ☐ со слов классного руководителя; ☐ со слов других учителей; ☐ со слов родителей (законных представителей) или иных близких родственников; ☐ со слов одноклассников / сверстников	Есть (был ли) в твоей жизни человек (один или несколько), сильно повлиявший на твоё отношение к жизни? Как именно он повлиял на тебя и твоё отношение к жизни? Можешь рассказать об этом человеке подробнее? Чему ты научился у него? Имеет ли для тебя значение, чтобы твои взгляды на жизнь и на происходящее совпадали с мнением важного для тебя человека? Твои близкие и друзья поддерживают тебя, когда тебе тяжело? Тебе достаточно этой поддержки? Если нет, то чего тебе не хватает? Есть ли в твоей жизни человек (люди), которому ты сам помогаешь и поддерживаешь его? Если нет, то как ты думаешь, почему? Как ты думаешь, помощь обычно оказывается бескорыстно или за какое-то вознаграждение? Объясни. Твоя семья или семьи соседей, друзей, родственников сталкивались с трудностями, связанными с текущими событиями? С какими именно? Помогаешь ли ты соседям? А чужим людям, которых, ты, возможно, видишь в первый и последний раз, ты готов помочь? Если да, то как? Если нет, то почему?
Рефлексивные вопросы несовершеннолетнему по содержанию консультации	Мы с тобой интересно поработали, как ты думаешь было ли наше общение полезным для тебя? В чем именно? Если нет, то почему ты так считаешь? Давай это обсудим. Вспомни, что было самым удивительным и интересным для тебя в нашем общении? Что было самым трудным? Изменилось ли что-то в твоих мыслях и эмоциях, в сравнении с тем состоянием, которое было до консультации? Нашли ли мы какую-то проблему? (При условии, что ребенок называет проблему, или она была сформулирована в ходе консультации)? Как ты думаешь ее можно решить? Что для этого можно сделать уже сегодня? Кто или что поможет решить эту проблему? Какой мы можем составить план по решению этой проблемы? Что можешь сделать только ты, а для чего нужна помощь окружающих, и кого именно? Не упустили ли мы чего-нибудь важного, есть ли еще что-то, что тебе хотелось бы рассказать?

	Есть ли у тебя еще какие-то вопросы ко мне? Как ты думаешь, нужно ли нам еще встретиться? Может быть, о чем-то нужно поговорить подробнее? Спасибо! Я буду рад(а) с тобой еще встретиться!
--	--

Выводы: *описание актуального психологического состояния, проблем и выявленных факторов риска; прогноз, необходимость дальнейшего сопровождения несовершеннолетнего и обращения к профильным специалистам (указать каким)* _____

Рекомендовано отнести обучающегося к категории:

- ☐ нормотипичные обучающиеся;
- ☐ обучающиеся, с которыми необходимо проводить профилактические мероприятия, способствующие успешной социализации и адаптации;
- ☐ **обучающиеся «группы риска»**, склонные к отклоняющемуся поведению и / или подверженные влиянию экстремистской идеологии.

Основание:

- ☐ из неблагополучных семей с неблагоприятным психологическим климатом;
- ☐ обучающиеся с несформированным чувством ответственности за свои действия, воспитанные в условиях безнаказанности и вседозволенности;
- ☐ обучающиеся, склонные к вербальному и невербальному агрессивному проявлению своего поведения, применению физической силы;
- ☐ обучающиеся, состоящие в запрещенных организациях, в которых реализуется пропаганда экстремистских взглядов, течений, правил и т.д., а также являющиеся членами экстремистских политических организаций, деструктивных религиозных движений;
- ☐ обучающиеся, члены семьи которых придерживаются антироссийских взглядов;
- ☐ обучающиеся, придерживающиеся антироссийских взглядов

Заключение (период включения в «группу среднего/высокого риска») _____

_____/_____
 ФИО педагога-психолога

 Подпись

« ____ » _____ 20 ____

Приложение М2.**Анкета-скрининг для подростков 11-13 лет (коллектив авторов ФКЦ)**

Участнику необходимо отметить галочкой те пункты, которые относятся к нему. Для оценки каждой из шести сфер жизнедеятельности подросток отмечает на 10-балльной шкале, где он находится в настоящее время. Открытые вопросы позволяют оценить индивидуальные приемы, которые использует подросток для совладания со стрессом.

Обработка данных: совокупность большого количества критериев по результатам прохождения опросника может говорить о наличии негативных последствий травматической ситуации, возможных эмоциональных и поведенческих нарушениях.

При обработке результатов прохождения скрининга следует обращать внимание на следующие особенности:

1. Оценка сфер интересов и увлечений несовершеннолетнего – оценивается по соотношению количества отмеченных подростком актуальных сфер его интересов и числа представленных в бланке скрининга обобщенных групп увлечений. Наличие увлечений рассматривается как психологический ресурс личности подростка в совладании со стрессом. Несовершеннолетнему необходимо отметить в бланке актуальные увлечения и то, чем он хотел бы еще заниматься. По желанию предлагается конкретизировать свой ответ в свободной форме.

2. Самооценка шести сфер функционирования для определения психологического благополучия в рамках каждой из сфер и в целом по сферам жизнедеятельности несовершеннолетнего. Выделение группы внимания может происходить либо по отдельным сферам жизнедеятельности, либо по общему баллу. Используется 10-балльная шкала Лайкерта в виде смайликов для оценки каждой из шести сфер жизнедеятельности.

3. Оценка отдельных составляющих по сферам жизнедеятельности несовершеннолетнего, которые включают пункты, оценивающие: психологические ресурсы личности несовершеннолетнего, потенциальные признаки дезадаптации, признаки, которые можно отнести к последствиям переживания психотравмирующих событий.

Анализ общего благополучия несовершеннолетнего целесообразно проводить по каждой сфере в отдельности и сопоставлять со средними значениями в каждой сфере (данные на бланках).

Результаты позволяют выделить следующие группы:

- группу с высокими показателями стрессоустойчивости, адаптации (с высокими показателями по большинству или по всем шкалам (сферам));
- группу со средней степенью стрессоустойчивости, адаптации (группа, требующая внимания в связи с «западанием» результатов по отдельным шкалам (сферам); группа риска в отношении самооценки субъективного благополучия);
- группу повышенного риска срыва адаптационных механизмов (все результаты по изучаемым сферам на нижней границе).

Дорогой друг!

Просим тебя принять участие в опросе.

Сегодня в условиях неопределенности и напряженности, в период проведения специальной военной операции, очень важно поддерживать друг друга. Некоторые люди сталкиваются с проблемами, в том числе психологическими. В любых ситуациях очень важно сохранять свое душевное равновесие и психологическое здоровье. Психологическая устойчивость, жизнестойкость, оптимизм помогают нам справляться с непростыми временами.

Вопросы этой анкеты помогут понять, с какими психологическими трудностями сталкиваешься ты и твои сверстники, и как с этими трудностями можно справиться.

Прочитай, пожалуйста, каждое из перечисленных далее утверждений и отметь (галочкой, плюсиком) среди них те, которые ты бы мог(ла) отнести к себе. В каждом списке («Представления о мире», «Самочувствие», «Эмоции» и др.) ты можешь отметить все те характеристики, которые относятся к тебе, это может быть одна характеристика, или несколько. Если ни одна характеристика к тебе не относится, отметить галочкой вариант «Ничего из перечисленного». Примерное время заполнения анкеты: 25-30 минут

ФИО _____ Пол _____ Дата рождения _____

Класс _____

Образовательная организация (название, номер) _____

Укажи, пожалуйста, регион, в котором ты сейчас проживаешь в данное время _____

населенный пункт _____

Укажи регион, откуда ты прибыл (если ты не переезжал, повтори предыдущий ответ) _____

населенный пункт _____

Дата заполнения «__» _____ 202__ г.

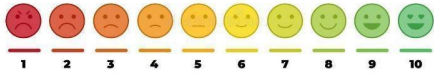
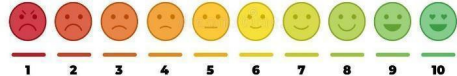
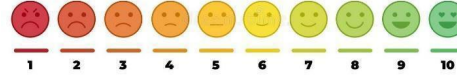
Для начала обведи кружком, то, чем ты занимаешься в свободное время, а квадратом выдели то, чем бы ты хотел(а) заниматься! (выборы могут как совпадать, так и не совпадать)



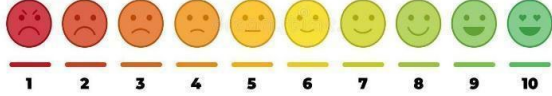
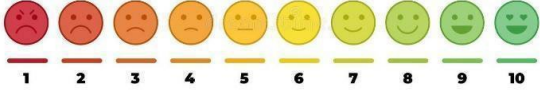
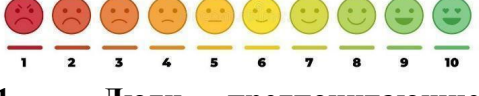
Напиши, какие еще у тебя есть увлечения



Мое тело/здоровье		Мои эмоции	Учеба
<i>Прочитай, пожалуйста, внимательно утверждения, приведенные ниже, и отметь (галочкой, плюсиком) те из них, которые бы ты мог(ла) отнести к себе</i>			
		Б1. Меня не покидает чувство тревоги и беспокойства	В1. Стал (а) испытывать трудности при ответах на занятиях (письменных и устных)
	А2. У меня изменился режим сна (я хочу спать в течение дня, мне сложно заснуть вечером, мой сон стал более продолжительным, у меня беспокойный сон или бессонница, стали сниться плохие сны или кошмары)	Б2. Я стал(а) часто испытывать страх (темноты/высоты/закрытых или открытых пространств, громких звуков, звуков самолетов, остаться одному и др.)	В2. В последнее время моя успеваемость снизилась
	А3. У меня часто болит голова, живот, бывают мышечные боли, тошнота	Б3. Я стал(а) чаще переживать за свою жизнь и жизнь своих близких	В3. Мне стало тяжело сосредоточиться на задании, я часто упускаю из внимания что-то важное, теряю личные вещи
	А4. У меня появилось нервная дрожь тела или отдельных его частей, тики, заикание	Б4. Я стал(а) чаще раздражаться, злиться, выходить из себя	В4. Мне стало сложно запоминать новую информацию или воспроизвести ранее выученную
	А5. Я постоянно нахожусь в напряженном состоянии ожидания угрозы, оценивая на предмет опасности людей и обстановку	Б5. Мне стало скучно и неинтересно заниматься тем, чем раньше я занимался (ась) с радостью и удовольствием	В5. Я стал (а) допускать много ошибок в учебе, то, что раньше было легко, дается с трудом
	А6. Я стал (а) чаще болеть	Б6. Я стал (а) чаще грустить, плакать и быстро расстраиваться из-за неприятностей	В7. Учеба перестала меня интересовать

	А7. У меня изменился аппетит, стал больше или меньше есть		Б7. У меня преобладает плохое настроение		В8. Мне нравится учиться, узнавать что-то новое и чувствовать себя знающим многое
	А8. Я обычно легко просыпаюсь по утрам, чувствую себя выспавшимся (шейся) и отдохнувшим (шей)		Б8. Я чувствую и понимаю эмоции других людей и способен их поддержать		В9. Когда я прилагаю достаточно усилий, то могу справиться даже со сложными заданиями
	А9. Мне хватает энергии и сил на целый день		Б9. Я достаточно быстро прихожу в себя, если происходит что-то плохое и умею радоваться мелочам (хорошей погоде, красоте природы, удачной шутке, проказам животных, похвале и др.)		В10. Ничего из перечисленного
	А10. Ничего из перечисленного		Б10. Ничего из перечисленного		В11. Иное
	А11. Иное		Б11. Иное		
Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1 – Люди, у которых часто что-то болит 10 – Абсолютно здоровые люди		Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1 – Люди, у которых часто плохое настроение 10 – Люди радостные, легкие и веселые		Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1 – мне сложно воспринимать информацию 10 – я легко справляюсь со всеми задачами	
Мое поведение		Отношения в семье		Отношения со сверстниками	
<i>Прочитай, пожалуйста, внимательно утверждения, приведенные ниже, и отметь (галочкой, плюсиком) те из них, которые бы ты мог(ла) отнести к себе</i>					

	Г5.2. Мне сложно долго заниматься каким-либо делом, часто я начинаю и бросаю, не доведя дело до конца	Д5.1. Я стал(а) чаще ссориться с близкими	Д1.2. У меня нет друзей, я предпочитаю одиночество
	Г6. Я стал(а) чаще ругаться (использовать ненормативную лексику)	Д9. Я чувствую, что меня никто не любит, не понимает	Д5.2. Я стал (а) часто ссориться со сверстниками
	Г7. Мое поведение стало более рискованным, я стал(а) менее осторожным (ой) и чаще травмируюсь	Д10. Мои близкие часто недовольны мною, ругают меня	Д6. Мои сверстники часто обзывают, обижают меня
	Г10. Я стал(а) периодически драться	Д11. Я не люблю проводить время в кругу семьи	Д7. Мне стало трудно общаться со сверстниками, проводить с ними время
	Г11. Я перестал (а) следить за собой, умываться и регулярно чистить зубы	Д12. Рядом с близкими я не чувствую себя в безопасности	Д17.1. Я предпочитаю не делиться своими мыслями и чувствами со сверстниками
	Г12.1. Я стал (а) прогуливать школу	Д13. В семье ко мне относятся несправедливо	Д18. Среди моих сверстников нет тех, с кем я могу обсудить то, что для меня действительно важно, и к кому я могу обратиться за поддержкой, когда я чем-то огорчен или расстроен
	Г12.2. Я перестал (а) выполнять домашние обязанности	Д15. Я горжусь своими близкими	Д19. У меня есть надежные друзья, на которых я могу положиться
	Г13. У меня появились новые занятия и увлечения (спорт, танцы, рисование, шахматы и т.д.)	Д16. Мои близкие всегда готовы меня поддержать и успокоить, если у меня плохое настроение или что-то не получается	Д20. Я стремлюсь завести новых друзей

Г14. Я стал (а) более взрослым (ой) и помогаю близким, беру на себя новые обязательства в школе и дома	Д23.1. Ничего из перечисленного	Д23.2. Ничего из перечисленного
Г15. Ничего из перечисленного	Д24.1. Иное	Д24.2. Иное
Г16. Иное		
Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1- Поведение, вызывающее осуждение 10 – Поведение, вызывающее уважение и гордость	Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1 – Семьи, в которых есть ссоры и непонимание 10 – Семьи, в которых все хорошо и спокойно	Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1 – Люди, предпочитающие одиночество 10 – Люди, у которых много друзей

3. Что бы ты мог(ла), опираясь на свой опыт, рекомендовать своим сверстникам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации?

Впиши, пожалуйста, свой ответ

здесь: _____

4. Как ты себе помогаешь справляться со стрессом в трудной жизненной ситуации? Впиши, пожалуйста, свой ответ здесь:

Большое спасибо тебе за время, уделенное на заполнение этой анкеты! Твои ответы важны для нас!

Если тебе нужна психологическая помощь и поддержка, ты не знаешь, как поступить или хочется с кем-то поговорить, то запиши этот номер и позвони, когда тебе будет удобно.

Детский телефон доверия: 8(800)2000-122 (бесплатно, анонимно, круглосуточно)

Анкета-скрининг для подростков 14-17 лет (коллектив авторов ФКЦ)

Участнику необходимо отметить галочкой те пункты, которые относятся к нему. Для оценки каждой из шести сфер жизнедеятельности подросток отмечает на 10-балльной шкале, где он находится в настоящее время. Открытые вопросы позволяют оценить индивидуальные приемы, которые использует подросток для совладания со стрессом.

Обработка данных: совокупность большого количества критериев по результатам прохождения опросника может говорить о наличии негативных последствий травматической ситуации, возможных эмоциональных и поведенческих нарушениях.

При обработке результатов прохождения скрининга следует обращать внимание на следующие особенности:

1. Оценка сфер интересов и увлечений несовершеннолетнего – оценивается по соотношению количества отмеченных подростком актуальных сфер его интересов и числа представленных в бланке скрининга обобщенных групп увлечений. Наличие увлечений рассматривается как психологический ресурс личности подростка в совладании со стрессом. Несовершеннолетнему необходимо отметить в бланке актуальные увлечения и то, чем он хотел бы еще заниматься. По желанию предлагается конкретизировать свой ответ в свободной форме.

2. Самооценка шести сфер функционирования для определения психологического благополучия в рамках каждой из сфер и в целом по сферам жизнедеятельности несовершеннолетнего. Выделение группы внимания может происходить либо по отдельным сферам жизнедеятельности, либо по общему баллу. Используется 10-балльная шкала Лайкерта в виде смайликов для оценки каждой из шести сфер жизнедеятельности.

3. Оценка отдельных составляющих по сферам жизнедеятельности несовершеннолетнего, которые включают пункты, оценивающие: психологические ресурсы личности несовершеннолетнего, потенциальные признаки дезадаптации, признаки, которые можно отнести к последствиям переживания психотравмирующих событий.

Анализ общего благополучия несовершеннолетнего целесообразно проводить по каждой сфере в отдельности и сопоставлять со средними значениями в каждой сфере (данные на бланках).

Результаты позволяют выделить следующие группы:

- группу с высокими показателями стрессоустойчивости, адаптации (с высокими показателями по большинству или по всем шкалам (сферам));
- группу со средней степенью стрессоустойчивости, адаптации (группа, требующая внимания в связи с «западанием» результатов по отдельным шкалам (сферам)); группа риска в отношении самооценки субъективного благополучия);
- группу повышенного риска срыва адаптационных механизмов (все результаты по изучаемым сферам на нижней границе).

Дорогой друг!

Просим тебя принять участие в опросе.

Сегодня в условиях неопределенности и напряженности, в период проведения специальной военной операции, очень важно поддерживать друг друга. Некоторые люди сталкиваются с проблемами, в том числе психологическими. В любых ситуациях очень важно сохранять свое душевное равновесие и психологическое здоровье. Психологическая устойчивость, жизнестойкость, оптимизм помогают нам справляться с непростыми временами.

Вопросы этой анкеты помогут понять, с какими психологическими трудностями сталкиваешься ты и твои сверстники, и как с этими трудностями можно справиться. Прочитай, пожалуйста, каждое из перечисленных далее утверждений и отметь среди них те, которые ты бы мог(ла) отнести к себе. В каждом разделе («Представления о мире», «Самочувствие», «Эмоции» и др.) ты можешь отметить все те характеристики, которые относятся к тебе, это может быть одна характеристика, или несколько. Если ни одна характеристика к тебе не относится, отметить галочкой вариант «Ничего из перечисленного».

Примерное время заполнения анкеты: 25-30 минут.

ФИО _____ Пол _____

_____ Дата рождения _____ Класс _____

Образовательная организация (название, номер)

Укажи, пожалуйста, регион, в котором ты сейчас проживаешь в данное время

_____ населенный пункт _____

Укажи регион, откуда ты прибыл (если ты не переезжал, повтори предыдущий ответ) _____ населенный пункт _____

Дата заполнения «__» _____ 202_ г.

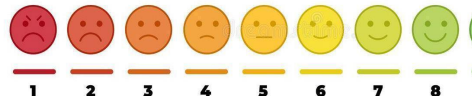
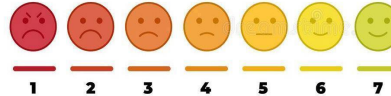
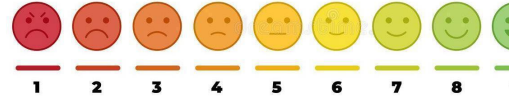
Для начала обведи кружком, то, чем ты занимаешься в свободное время, а квадратом выдели то, чем бы ты хотел(а) заниматься! (выборы могут как совпадать, так и не совпадать)



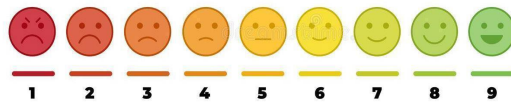
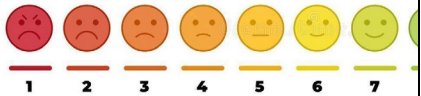
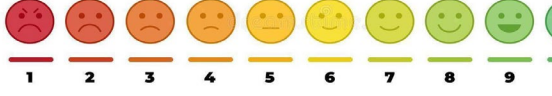
Напиши, какие еще у тебя есть увлечения

Самочувствие		Эмоции		Мыслительная деятельность	
Прочитай, пожалуйста, внимательно утверждения, приведенные ниже, и отметь те из них, которые бы ты мог(ла) отнести к себе.					
	A1. Я стал(а) быстро уставать и утомляться, мне не хватает сил на физическую активность		B1. Меня не покидает чувство тревоги и беспокойства		B1. Стал(а) испытывать трудности при ответах на занятиях (письменных и устных)
	A2. У меня изменился режим сна (я хочу спать в течение дня, мне сложно заснуть вечером, мой сон стал более продолжительным, у меня беспокойный сон или бессонница, стали сниться плохие сны или кошмары)		B2. Я стал(а) часто испытывать страх (темноты/высоты/закрытых или открытых пространств, громких звуков, звуков самолетов, остаться одному и др.)		B2. В последнее время моя успеваемость снизилась
	A3. У меня часто болит голова, живот, бывают мышечные боли, тошнота		B3. Я стал(а) чаще переживать за свою жизнь и жизнь своих близких		B3.1. Мне тяжело сосредоточиться на задании
	A4. У меня появилось нервная дрожь тела или		B4. Я стал(а) чаще раздражаться, злиться, выходить из себя		B3.2. Постоянно опаздываю, теряю личные вещи, забываю важное

	отдельных его частей, тики, заикание			
	А5.1. Я постоянно нахожусь в напряженном состоянии ожидания угрозы, оценивая на предмет опасности людей и обстановку	Б5. Мне стало скучно и неинтересно заниматься тем, чем раньше я занимался (ась) с радостью и удовольствием		В4. Мне стало сложно запоминать новую информацию или воспроизвести ранее выученную
	А5.2. Считаю, что у меня есть панические атаки	Б6. Я стал (а) чаще грустить, плакать и быстро расстраиваться из-за неприятностей		В5. Допускаю много ошибок в учебе, то, что раньше было легко, дается с трудом
	А6. Я стал(а) чаще болеть	Б7. У меня преобладает плохое настроение		В7. Учеба перестала меня интересовать
	А7. Я наблюдаю у себя нарушение аппетита и изменение веса	Б8.1. Я чувствую и понимаю эмоции других людей и способен(на) их поддержать		В8. Мне нравится учиться, узнавать что-то новое и чувствовать себя знающим многое
	А8. Я обычно легко просыпаюсь по утрам, чувствую себя выспавшимся и отдохнувшим	Б8.2. Я чувствую себя одиноко		В9. Когда я прилагаю достаточно усилий, то могу справиться даже со сложными заданиями
	А9. Мне хватает заряда бодрости и сил на целый день	Б9. Я достаточно быстро прихожу в себя, если происходит что-то плохое и умею радоваться мелочам (хорошей погоде, красоте природы, удачной шутке,		В10. Ничего из перечисленного

		проказам животных, похвале и др.)			
	A10. Ничего из перечисленного	B10. Ничего из перечисленного	B11. Иное		
	A11. Иное	B11. Иное			
Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1 – Плохое физическое самочувствие 10 – Я чувствую себя вполне здоровым(ой)		Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1 – У меня подавленное, раздражительное, плохое настроение 10 – У меня прекрасное настроение		Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1 – Я тяжело концентрируюсь и воспринимаю информацию 10 – Я легко справляюсь со всеми задачами	

Поведение		Отношения в семье		Отношения со сверстниками	
Прочитай, пожалуйста, внимательно утверждения, приведенные ниже, и отметь те из них, которые бы ты мог(ла) отнести к себе					
	Г4. Я стал (а) сбегать из дома		Д5.1. Я стал(а) чаще ссориться с близкими		Д1.2. У меня нет друзей, я предпочитаю одиночество
	Г5.2. Мне сложно долго заниматься каким-либо делом, часто я начинаю и бросаю, не доведя дело до конца		Д9. Я чувствую, что меня никто не любит, не понимает		Д1.3. Я перестал(а) проводить время в компании друзей, сверстников
	Г6. Я стал(а) чаще ругаться (использовать ненормативную лексику)		Д10. Мои близкие часто выражают недовольство тем, что и как я делаю		Д5.2. У меня часто возникают конфликты со сверстниками
	Г7. Я стал(а) чаще совершать необдуманные, импульсивные, рискованные поступки, опасные для моей жизни и здоровья		Д11. Я не люблю проводить время в кругу семьи		Д6. В классе меня отвергают, унижают, игнорируют
	Г10. Я стал(а) периодически драться		Д12. Рядом с близкими я не чувствую себя в безопасности		Д7. Мне стало трудно общаться со сверстниками
	Г11. Я перестал(а) следить за собой, умываться и регулярно чистить зубы		Д13. В семье ко мне относятся несправедливо		Д17.1. Я предпочитаю не делиться своими мыслями и чувствами с друзьями
	Г12.1. Я стал(а) прогуливать школу		Д14. Мои родители слишком давят на меня, чрезмерно опекают		Д17.2. Я не разделяю интересов своих сверстников
	Г12.2. Я перестал (а) выполнять домашние обязанности		Д15. Я испытываю чувство гордости за своих близких		Д19. У меня есть друзья, которые принимают меня таким(ой), какой(ая) я есть, и на которых я могу положиться в трудную минуту
	Г13. У меня появились новые занятия и увлечения (спорт, танцы, рисование, шахматы и т.д.)		Д16. Я получаю поддержку от своей семьи		Д20. Я стремлюсь познакомиться с новыми людьми и завести новых друзей

Г14. Я стал (а) более взрослым (ой) и помогаю близким, беру на себя новые обязательства в школе и дома	Д23.1. Ничего из перечисленного	Д23.2. Ничего из перечисленного
Г15. Ничего из перечисленного	Д24.1. Иное	Д24.2. Иное
Г16. Иное		
Отметь, пожалуйста, на рисунке, где ты  1- Поведение, вызывающее осуждение 10 – Поведение, вызывающее уважение и гордость	Отметь, пожалуйста, на рисунке то, как ты оцениваешь отношения в своей семье  1 – Отношения в моей семье неблагоприятные 10 – У нас с близкими очень хорошие отношения	Отметь, пожалуйста, на рисунке, как ты оцениваешь свои отношения с друзьями  1 –Я чувствую себя одиноко, нахожусь в изоляции 10 –У меня достаточно друзей, широкий круг общения

3. Что бы ты мог(ла), опираясь на свой опыт, рекомендовать своим сверстникам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации? Впиши, пожалуйста, свой ответ здесь: _____

4. Как ты себе помогаешь справляться со стрессом в трудной жизненной ситуации? Впиши, пожалуйста, свой ответ здесь: _____

Большое спасибо тебе за время, уделенное заполнению этой анкеты! Твое мнение важно для нас.

Если тебе нужна психологическая помощь и поддержка, ты не знаешь, как поступить или хочется с кем-то поговорить, то запиши этот номер и позвони, когда тебе будет удобно.

Детский телефон доверия: 8(800)2000-122 (бесплатно, анонимно, круглосуточно)

Приложение У2.

Характерологический тест – детский вариант (К. Леонгард, Н. Шмишек)

Цель: определение акцентуаций личности (выраженных характерологических особенностей).

Примерное время заполнения опросника: 15-20 минут.

Описание методики:

Опросник включает в себя 88 вопросов и содержит 10 шкал по основным типам акцентуированных личностей, согласно классификация К. Леонгарда:

1. *Демонстративный тип*: характеризуется неординарностью поведения, эмоциональной живостью.
2. *Педантичный тип*: отличается повышенной ригидностью, инертностью психических процессов.
3. *«Застревающий» тип*: характеризуется чрезмерной стойкостью аффекта.
4. *Возбудимый тип*: отличается повышенной импульсивностью, ослаблением контроля над влечениями и побуждениями.
5. *Гипертимический тип*: связан с повышенным фоном настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.
6. *Дистимический тип*: характеризуется сниженным фоном настроения, пессимизмом, заторможенностью.
7. *Тревожно-боязливый тип*: отличается склонностью к страхам, робостью и пугливостью.
8. *Циклотимический тип*: определяется постоянной сменой гипертимических и дистимических фаз.
9. *Аффективно-экзальтированный тип*: связан со склонностью к амбивалентности и легкостью перехода от состояния восторга к состоянию печали.
10. *Эмотивный тип*: отличается особой впечатлительностью и чувствительностью.¹⁴

Данные типы образуются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента.

Участникам предлагается вопросник и бланк для занесения ответов.

Обработка данных: для обработки результатов используется «Ключ», количество ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации. Показатель выше 18 баллов может свидетельствовать о наличии акцентуации.

Важно! При использовании данной методики на бланке, который выдается несовершеннолетнему, ее название не публикуется (не указывается)!

Инструкция

¹⁴ Загорная, Е.В. Основы патопсихологии. Учебное пособие под ред. Профессора С. Л. Соловьевой. – М.: Мир науки, 2018.

Ответьте на 88 вопросов, касающихся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если Вы согласны, или «—», если Вы не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

Вопросы

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердишься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой не застряло ли оно в прорези?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?
17. Считаю ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты — один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступишься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?

42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дому, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердись на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль.
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дому, ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты читать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердись, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?

- 83. Возникло ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
- 84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселятся?
- 85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
- 86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
- 87. Обычно ты немногословен, молчалив?
- 88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой как на сцене?

Бланк ответов

ФИО _____

Возраст _____

Дата _____

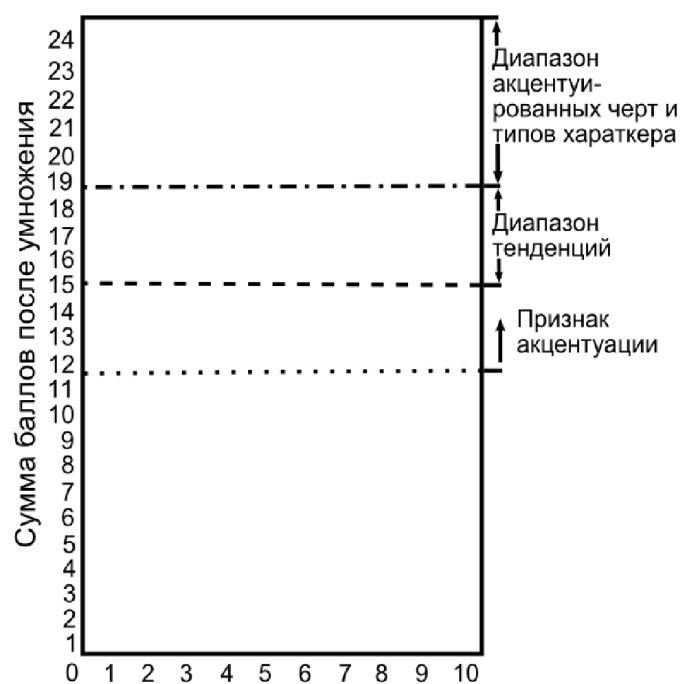
№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		31		61	
2		32		62	
3		33		63	
4		34		64	
5		35		65	
6		36		66	
7		37		67	
8		38		68	
9		39		69	
10		40		70	
11		41		71	
12		42		72	
13		43		73	
14		44		74	
15		45		75	
16		46		76	
17		47		77	
18		48		78	
19		49		79	
20		50		80	
21		51		81	
22		52		82	
23		53		83	

24		54		84	
25		55		85	
26		56		86	
27		57		87	
28		58		88	
29		59			
30		60			

Ключ для обработки результатов

Свойства характера	Коэффициент	«ДА»	«НЕТ»	Результат
Демонстративность	2	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.	51.	
Застывание	2	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.	12,46,59.	
Педантичность	2	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.	36.	
Возбудимость	3	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.		
Гипертимность	3	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.		
Дистимность	3	9, 21, 43, 75, 87.	31, 53, 65.	
Тревожность	3	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.	5.	

Экзальтированно сть	6	10, 32, 54, 76.		
Эмотивность	3	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.	25.	
Циклотимность	3	6, 18,28,40,50,62,72,8 4.		



Приложение УЗ.**Методика «Склонность к девиантному поведению»****(Э. В. Леус, А.Г. Соловьев)**

Цель: методика предназначена для оценки степени выраженности дезадаптации у несовершеннолетних подросткового возраста с разными видами девиантного поведения и измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Примерное время заполнения опросника: 15-20 минут.

Описание методики:

Тест состоит из 75 вопросов и определяет показатели выраженности зависимого поведения, самоповреждающего поведения, агрессивного поведения, делинквентного поведения, социально обусловленного поведения по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов, оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации.

Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении диагностики.

Участникам предлагается вопросник и бланк для занесения ответов (Приложение 6).

Обработка данных: каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов:

«да» – 2 балла,

«иногда» – 1 балл,

«нет» – 0 баллов.

Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов.

Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации:

значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация,

от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации,

от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

Важно! При использовании данной методики на бланке, который выдается несовершеннолетнему, ее название не публикуется (не указывается)!

ОПРОСНИК И БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

ФИО _____

Возраст _____ Дата рождения _____ Класс _____

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

№	Утверждение	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1.	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2.	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3.	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4.	Бывает, что я сплетничаю.			
5.	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6.	Я всегда говорю только правду.			
7.	Я люблю прихвастнуть.			
8.	Я никогда не опаздываю.			
9.	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10.	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11.	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12.	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13.	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14.	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15.	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16.	Я не хочу учиться и работать.			
17.	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18.	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19.	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20.	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21.	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22.	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23.	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24.	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25.	Я не верю окружающим.			

26.	Хочу быть великим и всемогущим.			
27.	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28.	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29.	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30.	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31.	Я курю.			
32.	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33.	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34.	Мои родители употребляют спиртным.			
35.	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36.	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения.			
37.	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38.	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39.	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40.	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41.	Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42.	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43.	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого			
44.	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45.	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46.	Я редко жалею животных, людей.			
47.	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48.	Я часто ссорюсь с родителями.			
49.	Я не прощаю обиды.			
50.	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51.	Люблю посплетничать.			
52.	Люблю, чтобы мне подчинялись.			

53.	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54.	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55.	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56.	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подраться.			
57.	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58.	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59.	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60.	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61.	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62.	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63.	Я могу причинить себе боль.			
64.	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65.	Было бы лучше, если бы я умер.			
66.	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67.	Я не люблю решать проблемы сам.			
68.	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69.	Я не очень хороший человек.			
70.	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71.	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72.	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73.	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74.	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75.	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

Ключ по обработке результатов

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов:

- «да» – 2 балла,
- «иногда» – 1 балл,
- «нет» – 0 баллов.

Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов.

Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально- психологической дезадаптации:

значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально- психологическая дезадаптация,

от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации,

от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

I шкала социально обусловленное поведение (СОП)	0-10	отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация
	11-20	обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования
	21-30	сформированная модель социально обусловленного поведения
II шкала делинквентное поведение (ДП)	0-10	отсутствие признаков делинквентного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению
	21-30	сформированная модель делинквентного поведения
III шкала зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП)	0-10	отсутствие признаков зависимого поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению
	21-30	сформированная модель зависимого поведения
IV шкала агрессивное поведение (АП)	0-10	отсутствие признаков агрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению
	21-30	сформированная модель агрессивное поведения
V шкала суицидальное (аутоагрессивное) поведение	0-10	отсутствие признаков аутоагрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению

(СП)	21-30	сформированная модель аутоагрессивное поведения
------	-------	---

Среднегрупповые показатели склонности подростков к отклоняющемуся поведению
($M \pm m$), в баллах

Показатели (в баллах)	Младшие подростки (10-12 лет) n=906	Средние подростки (13-15 лет) n=919	Старшие подростки (от 16 лет) n=87
Социально желаемое поведение	15,44 $\pm$ 0,18	17,28 $\pm$ 0,18	18,55 $\pm$ 0,60
Делинквентное поведение	7,63 $\pm$ 0,21	8,95 $\pm$ 0,21	9,25 $\pm$ 0,63
Аддиктивное поведение	5,90 $\pm$ 0,19	8,19 $\pm$ 0,20	9,37 $\pm$ 0,61
Агрессивное поведение	6,82 $\pm$ 0,25	9,20 $\pm$ 0,21	9,98 $\pm$ 0,96
Суицидальное поведение	10,09 $\pm$ 0,27	10,87 $\pm$ 0,23	11,44 $\pm$ 0,80

Приложение У4.

Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова)

Цель: диагностика общего уровня толерантности.

Примерное время заполнения опросника: 10 минут.

Описание: опросник содержит 22 утверждения, на которые предусмотрены ответы по 6-балльной шкале (от «Абсолютно не согласен» до «Полностью согласен»). Утверждения направлены на отражение социальных установок человека в различных сферах его взаимодействия с другими людьми. Методика помогает выявить отношение к отдельным социальным явлениям при этом специальное внимание уделено вопросам принятия этнического многообразия.

Обработка данных: подразумевает количественный анализ результатов. Уровень толерантности определяется по следующим степеням:

22 – 60 – низкий уровень толерантности. Такие результаты свидетельствуют о выраженных интолерантных установках по отношению к окружающим.

61 – 99 – средний уровень. Такие результаты характеризуют сочетание как толерантных, так и интолерантных черт в зависимости от социальной ситуации.

100 – 132 – высокий уровень толерантности.

Важно учитывать, что результаты, близкие к верхней границе (больше 115 баллов), могут говорить о демонстрации социальной желательности со стороны обследуемого, в особенности при неанонимной форме проведения диагностики.

Важно! При использовании данной методики на бланке, который выдается несовершеннолетнему, ее название не публикуется (не указывается)!

Инструкция: оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения.

№	Утверждение	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	В средствах массовой информации может быть представлено любое мнение.						

2	В смешанных браках обычно больше проблем, чем в браках между людьми одной национальности.						
3	Если друг предал, надо отомстить ему.						
4	К кавказцам станут относиться лучше, если они изменят свое поведение.						
5	В споре может быть правильной только одна точка зрения.						
6	Нищие и бродяги сами виноваты в своих проблемах.						
7	Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные.						
8	С неопрятными людьми неприятно общаться.						
9	Даже если у меня есть свое мнение, я готов выслушать и другие точки зрения.						
10	Всех психически больных людей необходимо изолировать от общества.						
11	Я готов принять в качестве члена своей семьи человека любой национальности.						
12	Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше.						
13	Если кто-то поступает со мной грубо, я отвечаю тем же.						

14	Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей.						
15	Для наведения порядка в стране необходима «сильная рука».						
16	Приезжие должны иметь те же права, что и местные жители.						
17	Человек, который думает не так, как я, вызывает у меня раздражение.						
18	К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться.						
19	Беспорядок меня очень раздражает.						
20	Любые религиозные течения имеют право на существование.						
21	Я могу представить чернокожего человека своим близким другом.						
22	Я хотел бы стать более терпимым человеком по отношению к другим.						

Ключ по обработке результатов

Каждому ответу на прямое утверждение присваивается балл от 1 до 6 («абсолютно не согласен» – 1 балл, «полностью согласен» – 6 баллов). Ответам на обратные утверждения присваиваются реверсивные баллы («абсолютно не согласен» – 6 баллов, «полностью согласен» – 1 балл). Затем полученные результаты суммируются.

Прямые утверждения: 1,9,11,14,16,20,21,22;

Обратные утверждения: 2,3,4,5,6,7,8,10,12,13,15, 17,18,19

Ключ для качественного анализа:

1. Субшкала «этническая толерантность»: 2, 4, 7, 11, 14, 18, 21.

2. Субшкала «социальная толерантность»: 1, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 20.

3. Субшкала «толерантность как черта личности»: 3, 5, 9, 13, 17, 19, 22.

Приложение У5.**Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма
(Д.Г. Давыдов, К.Д. Хломов)**

Цель: выявление лиц с повышенной склонностью к экстремистскому поведению, оценка группового уровня предрасположенности к экстремизму среди подростков.

Примерное время заполнения опросника: 15-20 мин.

Описание: опросник состоит из 11 шкал, каждая из которых вносит вклад в общую шкалу склонности к экстремизму. Стимульный материал включает инструкцию и 66 вопросов-утверждений, на которые предусмотрены ответы по 5-балльной шкале Лайкерта (от «категорически не согласен» до «полностью согласен»). Утверждения подобраны с целью отразить суждения о различных аспектах отношения к окружающим людям и социальным явлениям.

В связи с тем, что методика не имеет шкал защиты, с целью получения более достоверных результатов, предлагается анонимный вариант процедуры проведения либо использование системы кодирования бланков. Однако допустим неанонимный вариант прохождения вопросника. Обследуемым отдельно предлагается вопросник с утверждениями (при этом названия шкал не обозначаются) и бланк ответного листа.

Описание шкал диспозиций насильственного экстремизма:

1. Культ силы: связана с восприятием насилия как предпочитаемого способа достижения своих целей и разрешения противоречий, при этом реальность воспринимается в категориях «сильный-слабый» и «господство-подчинение». Данной диспозиции свойственна идентификация себя с образами, воплощающими силу.

2. Допустимость агрессии: предполагает не только осуществление насилия, но и личную готовность совершить его. С точки зрения теории Н. Миллера и Д. Долларда, источником агрессивного экстремизма выступает накапливающееся состояние фрустрации, когда человек не может проявить агрессию непосредственно в направлении фрустрирующих факторов и агрессивные импульсы «смещаются» на какой-либо другой объект.

3. Интолерантность: характеризуется стремлением к однозначности образа мира, неприятием отличий других людей, отрицанием возможности инакомыслия и стремлением навязать окружающим свои взгляды любой ценой.

4. Конвенциональное принуждение: выражается в приоритете ценности восстановления справедливости над другими гуманистическими ценностями, причем осуществление этой цели предполагается путем повышения жесткости

требований к себе и другим и введением цензуры. Важным моментом является постоянная необходимость «знать своего врага». Индивид, подавляя враждебные чувства по отношению к себе или авторитетам своей группы, переносит «плохие» качества на группы чужаков, на которых направляет агрессивные импульсы.

5. Социальный пессимизм: описывает предрасположенность воспринимать мир как мрачный, непредсказуемый и опасный, верить в пессимистические прогнозы.

6. Мистичность: характеризуется уходом от ответственности и тенденцией перекладывать ее на внешние, неподвластные личному контролю силы. Может проявляться в виде веры в мистическое предначертание собственной судьбы и особую миссию своей социальной группы, что, в свою очередь, сочетается с установками национального (расового и т. д.) шовинизма и ксенофобии.

7. Деструктивность и цинизм: проявляется в циничном отношении к людям вообще и в очернении различных человеческих проявлений (дружба, брак и т. п.). Характерный признак – подозрительность при интерпретации поведения других, преимущественное объяснение поведения окружающих низменными мотивами. При этом своя жизнь и жизнь окружающих с легкостью приносятся в жертву «идее».

8. Протестная активность: отличается потребностью в неадаптивной активности, поиске ощущений. Характеризуется стремлением к неизвестному, готовностью к риску, готовностью жертвовать собой ради идеи. Люди, потребности которых в активности и романтизме традиционные социальные институты удовлетворить не могут, становятся легкой добычей экстремистских организаций.

9. Нормативный нигилизм: отражает игнорирование законов и социальных норм поведения, убежденность в том, что ради дела можно переступить через принятые в обществе нормы поведения, подразумевает игнорирование социальных норм «большинства» и противопоставление им своих норм.

10. Антиинтрацепция: выражается в неприятии субъективных проявлений (интроспекции, фантазии, чувственных переживаний и т. д.), ориентации на простые идеи, непосредственные действия. Отличается демонстративным пренебрежением к гуманитарным наукам и психологии, направлениям искусства.

11. Конформизм: отражает подверженность давлению группы сверстников, слабость внутренних регуляторов поведения, готовность совершить правонарушение «за компанию». ¹⁵

Обработка данных:

Участникам обследования сообщается, что обрабатывать результаты ответов они будут сами. Обследуемые отвечают на утверждения вопросника, обводя цифру в соответствующей графе ответного бланка. Ряд утверждений подсчитывается в обратном порядке (это отражено в бланке ответов). После окончания исследования участникам предлагается произвести подсчет суммы баллов и перенести итоговый показатель по каждой шкале в таблицу.

Психолог, педагог-психолог соотносит индивидуальные результаты с ключом, где даны показатели по каждой шкале, являющиеся верхней границей нормативного разброса. То есть превышение значения показателя по 3 и более шкалам служит основанием для отнесения подростка в группу риска.

Важно! При использовании данной методики на бланке, который выдается несовершеннолетнему, ее название не публикуется (не указывается)!

Инструкция:

Просим вас принять участие в исследовании мнения молодежи по наиболее актуальным вопросам современности. В бланке ответов укажите ваше мнение по каждому вопросу, выбрав вариант ответа.

Полностью согласен	Частично согласен	Затрудняюсь ответить	Частично не согласен	Совершенно не согласен
-----------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------

Вопросник

- 1.1. Все люди делятся на сильных и слабых.
- 1.2 Добро должно быть с кулаками, уметь защитить себя.
- 1.3 Исконный образ жизни моего народа можно защитить только силой.
- 1.4 Люди не будут хорошо трудиться, если их не заставлять.
- 1.5 При общении с приезжими надо показывать, кто в доме хозяин.
- 1.6 Почти все разногласия можно решить с помощью переговоров.

- 2.1 Если меня кто-то оскорбит, я могу действовать очень жестко.
- 2.2 Часто попадают люди, которые раздражают меня одним своим присутствием.
- 2.3 Иногда невозможно удержаться от драки.
- 2.4 Надписи на стенах – приемлемый способ выразить свое недовольство, если нет других путей.

¹⁵ Давыдов, Д.Г., Хломов К.Д. Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма// Психологическая диагностика, 2017. Том 14, № 1. Режим доступа www.psydiagnostic.ru

- 2.5 Не стоит церемониться с людьми, которые тебе не нравятся.
- 2.6 Человека можно понять, если его разозлили, а он ударил в ответ или сломал какую-либо вещь.
- 3.1 К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться.
- 3.2 Каждый человек либо хороший, либо плохой.
- 3.3 Мой принцип: «Никогда не доверять «чужакам»».
- 3.4 Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные.
- 3.5 Я могу представить человека другой расы своим близким другом
- 3.6 Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей.
- 4.1 Мне всегда важно, чтобы обидчик был наказан, а жертва отомщена.
- 4.2 Многие социальные проблемы будут решены, если мы избавимся от аморальных и малодушных людей.
- 4.3 Прежде всего, нашему обществу нужна дисциплина и решительность в борьбе за наши исконные ценности.
- 4.4 Оскорбление чести и достоинства всегда нужно карать.
- 4.5 В нашем обществе добиться справедливости важнее, чем проявлять жалость к отдельным людям.
- 4.6 Некоторые преступления заслуживают более тяжкого наказания, чем тюрьма: иногда преступников следует публично казнить.
- 5.1 Вполне возможно, что эта серия войн и конфликтов раз и навсегда будет остановлена землетрясением, наводнением или иной катастрофой, которая уничтожит мир.
- 5.2 В нашем обществе нет смысла быть честным и заботиться о среде обитания – все равно другие продолжают обманывать и все портить.
- 5.3 Сегодня везде царит неуверенность, мы должны быть готовы к кризисам, жестким конфликтам и переворотам.
- 5.4 Наше общество стоит на пороге гибели.
- 5.5 Нет смысла в напряженной учебе или работе – все равно все достается тем, кого устроят родители.
- 5.6 Я отлично знаю, что в этом обществе от меня ничего не зависит.
- 6.1 Есть знаки, в которых скрыто особое знание.
- 6.2 Каждый должен верить в свое предназначение, идти дорогой, которая предначертана судьбой.
- 6.3 Люди не осознают, что наша жизнь управляется заговорами и тайными организациями.
- 6.4 Наука не всегда полезна, поскольку существует много такого, что человеческий разум не в силах понять.
- 6.5 От символов, которые используют люди, часто зависит их судьба.
- 6.6 Тот, кто понимает тайное значение древних символов, может влиять на других людей.

7.1 Безопаснее всего предполагать, что в каждом человеке есть злые черты, которые вылезут на поверхность при возможности.

7.2 Все продается и все покупается, вопрос только в цене.

7.3 Мне не нравятся большинство окружающих меня людей и вообще мир вокруг.

7.4 Человек человеку волк, и все заботятся лишь о себе.

7.5 Чем больше возможностей, тем вероятнее, что человек ступит на плохой путь.

7.6 Со всеми людьми можно найти общий язык.

8.1 В наше время требуется больше увлеченных романтиков и энтузиастов.

8.2 Люди, у которых нет планов преобразовать наше общество, кажутся мне странными.

8.3 Известности и признания заслуживают только смелые люди, действующие наперекор пассивному большинству.

8.4 Худший недостаток быть занудным человеком, который всегда действует по инструкции

8.5 Человека, который много сделал для человечества, можно простить за жесткие поступки и неуживчивый характер.

8.6 Я считаю, что люди должны быть способны отдать жизнь за свои идеи.

9.1 Нам нужны не программы и законы, а несколько храбрых, неумолимых и преданных лидеров, в которых люди могут верить.

9.2 Правы люди, которые всегда следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

9.3 Среди тех, кто сидит в тюрьме, многие – настоящие герои.

9.4 Только слабые и трусливые люди стремятся выполнять все правила и законы.

9.5 Законы у нас принимают для того, чтобы в стране был порядок.

9.6 Работа полицейского всегда заслуживает уважения.

10.1 Бизнесмен или хороший менеджер сейчас важнее для общества, чем художник или профессор.

10.2 Нашему народу нужно меньше рассуждать и больше заниматься конкретными делами.

10.3 Никому не интересны переживания разных интеллигентов.

10.4 Обсуждение разных взглядов только запутывает людей – решение многих социальных проблем лежит на поверхности.

10.5 Слишком часто люди выносят свою личную жизнь наружу.

10.6 Рассказы, повествующие о мыслях и чувствах, читать интереснее, чем те, где описываются поступки или приключения.

11.1 Если точку зрения разделяет большинство моих друзей, значит она верная

11.2 Обычно я делаю то, о чем меня просят друзья, даже если это не нравится другим.

11.3 Я всегда поддержу своих друзей, даже если общество против них.

11.4 Я часто развлекаюсь в компании с друзьями, хотя мне не совсем по душе некоторые наши проделки.

11.5 Драться за честь своей команды – почетнее, чем быть успешным индивидуалистом.

11.6 Надо пройти через опасности и испытания, чтобы тебя приняли в команду настоящих друзей.

Бланк ответов

Ответный бланк _____

№ вопроса	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Совершенно не согласен
1.1.	5	4	3	2	1
1.2	5	4	3	2	1
1.3	5	4	3	2	1
1.4.	5	4	3	2	1
1.5	5	4	3	2	1
1.6	1	2	3	4	5
Сумма баллов					
2.1	5	4	3	2	1
2.2	5	4	3	2	1
2.3	5	4	3	2	1
2.4	5	4	3	2	1
2.5	5	4	3	2	1
2.6	5	4	3	2	1
Сумма баллов					
3.1	5	4	3	2	1
3.2	5	4	3	2	1
3.3	5	4	3	2	1
3.4	5	4	3	2	1
3.5	1	2	3	4	5
3.6	1	2	3	4	5
Сумма баллов					
4.1	5	4	3	2	1
4.2	5	4	3	2	1
4.3	5	4	3	2	1
4.4	5	4	3	2	1
4.5	5	4	3	2	1
4.6	5	4	3	2	1
Сумма баллов					
5.1	5	4	3	2	1
5.2	5	4	3	2	1
5.3.	5	4	3	2	1
5.4	5	4	3	2	1
5.5.	5	4	3	2	1
5.6.	5	4	3	2	1
Сумма баллов					
6.1	5	4	3	2	1
6.2.	5	4	3	2	1
6.3.	5	4	3	2	1
6.4	5	4	3	2	1
6.5	5	4	3	2	1
6.6	5	4	3	2	1
Сумма баллов					
7.1	5	4	3	2	1
7.2	5	4	3	2	1
7.3	5	4	3	2	1
7.4	5	4	3	2	1
7.5	5	4	3	2	1
7.6	1	2	3	4	5
Сумма баллов					

8.1	5	4	3	2	1
8.2	5	4	3	2	1
8.3	5	4	3	2	1
8.4	5	4	3	2	1
8.5	5	4	3	2	1
8.6	5	4	3	2	1
Сумма баллов					
9.1	5	4	3	2	1
9.2	5	4	3	2	1
9.3	5	4	3	2	1
9.4	5	4	3	2	1
9.5	1	2	3	4	5
9.6	1	2	3	4	5
Сумма баллов					
10.1	5	4	3	2	1
10.2	5	4	3	2	1
10.3	5	4	3	2	1
10.4	5	4	3	2	1
10.5	5	4	3	2	1
10.6	1	2	3	4	5
Сумма баллов					
11.1	5	4	3	2	1
11.2	5	4	3	2	1
11.3	5	4	3	2	1
11.4	5	4	3	2	1
11.5	5	4	3	2	1
11.6	5	4	3	2	1

Благодарим за ответы!

Для обработки результатов просим Вас перенести ваши показатели по каждой шкале (сумма баллов) в таблицу

Шкала	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Показатель											

Ключ для соотнесения результатов

Шкала	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Показатель	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23

После сбора бланков необходимо соотнести индивидуальные результаты с ключом, где даны показатели по каждой шкале, являющиеся верхней границей нормативного разброса. То есть превышение значения показателя по 3 и более шкалам (указанного в таблице с ключом) служит основанием для отнесения респондента в группу среднего или высокого уровня риска.

Приложение М4.

Чек-лист по Навигатору профилактики девиантного поведения – (Богданович Н.В., Вихристюк О.В., Дворянчиков Н.В. и пр.)

Психолог, педагог-психолог, вожатый выявляет признаки девиантного поведения при непосредственном наблюдении и общении с несовершеннолетним и фиксирует их в чек-листе. Данная информация может дополняться сведениями, полученными из сторонних источников (социальные сети, со слов родителей (законных представителей)). В процессе дальнейшего взаимодействия с участниками лагерной смены информация в чек-листах по каждому несовершеннолетнему может дополняться и корректироваться.

Выявленные признаки могут быть соотнесены с определенным видом девиантного поведения в «Навигаторе профилактики девиантного поведения» (каждый вид имеет определенный цвет и номер), что позволяет быстро найти нужную памятку, а также ознакомиться с рекомендуемым алгоритмом действий.

При поступлении подростков в организацию отдыха детей и их оздоровления вожатым рекомендуется с вниманием отнестись к признакам отклоняющегося поведения, выявленным у каждого конкретного несовершеннолетнего (при их наличии). Признаки подобраны таким образом, чтобы вожатый, ранее незнакомый с несовершеннолетним, смог зафиксировать собственные наблюдения, а также внести информацию о несовершеннолетнем, сообщенную им самим или полученную из сторонних источников (социальные сети, со слов родителей (законных представителей)). В процессе ближайшего знакомства с подростком можно добавлять по необходимости отмеченные признаки.

Цель: помочь вожатым определить группу риска в работе с подростками и конкретизировать данную группу риска по особенностям проблемного поведения.

Задачи:

- вербализировать особенности поведения каждого несовершеннолетнего;
- собрать информацию о поведении;
- отметить возможные группы риска.

Признаки, характерные для большинства групп проблемного поведения.

	Да	Нет
Ребенок демонстрирует эмоциональную нестабильность (вспыльчивость, гневливость).		
Снижен фон настроения.		

Демонстрирует суицидальные тенденции или несуицидальное самоповреждающее поведение.		
Интересуется агрессивным контентом в сети Интернет.		
Имеет проблемы в межличностных отношениях.		
Итого	/5	

Раннее проблемное поведение.

	Да	Нет
Ребенок сквернословит		
Нарушает правила или распорядок дня, демонстрирует откровенное неповиновение		
Был замечен на попытке обмана		
Употребляет алкоголь или ПАВ		
Производит намеренные действия, досаждающие другим		
Склонен к частым спорам		
Демонстрирует вспыльчивость, обидчивость, импульсивность, гневливость		
Итого	/7	

Агрессивное поведение.

	Да	Нет
Ребенок проявляет физическое насилие в сторону другого несовершеннолетнего или объекты (драки, удары, шлепки, толчки и т.д.)		
Ребенок насмехается над другими, инициирует игнорирование другого, жесткие розыгрыши, распространяет слухи, угрожает другим.		
Итого	/2	

Суицидальное поведение.

	Да	Нет
Большее количество времени ребенок демонстрирует сниженный фон настроения, выглядит подавленным.		
Демонстрирует отсутствие интереса к большинству видов деятельности.		
Прямые заявления о нежелании жить (даже шуточного характера).		
Шрамы неизвестного происхождения, на руках, ногах, бедрах.		

Известна информация о травмирующих событиях в недавней перспективе (разрыв отношений, смерть близкого, отвержение сверстниками, личные неудачи семейного, учебного плана, изменение привычной жизни).		
Итого		/5

Риск нападения на других детей.

	Да	Нет
Демонстрирует интерес к агрессивному контенту в сети Интернет и высказывает мысли агрессивного содержания.		
Увлекается идеологией запрещенных в РФ организаций.		
Демонстрирует повышенный интерес к взрывчатым веществам либо оружию.		
Игнорирует нормы и требования общества и взрослых.		
Известно про семейные трудности (семейное неблагополучие, сниженный контроль со стороны взрослых) либо трудности в общении со сверстниками.		
Итого		/5

Делинквентное поведение.

	Да	Нет
Известно о противоправном поведении в прошлом: кражи, воровство, поджоги, разрушение имущества, запугивание, буллинг, мелкое хулиганство, драки, жестокость по отношению к животным.		
Демонстрирует сниженную критичность к своим поступкам.		
Говорит об отрицательном отношении к закону.		
Демонстративное поведение, склонность к привлечению внимания.		
Склонность к поиску сильных впечатлений.		
Известно про попустительский стиль воспитания или плохие отношения в семье.		
Итого		/6

Аддиктивное (зависимое) поведение.

	Да	Нет
У несовершеннолетнего заметны внешние проявления употребления алкоголя или ПАВ (запах, расширенные зрачки, покраснение глаз, сероватый оттенок кожи).		
Жалуется на жажду, потливость или повышенную утомляемость.		
Демонстрирует эмоциональную нестабильность (неустойчивость эмоциональных реакций).		
Употребляет жаргонизмы, связанные с употреблением ПАВ		
Негативно реагирует на ограничение времени использования электронных устройств.		
Ест слишком мало либо, напротив, слишком много.		
Итого	/6	

Рискованное поведение.

	Да	Нет
Ребенок использует характерный сленг.		
Известно, что на странице несовершеннолетнего в социальной сети имеются фото или видеоматериалы, демонстрирующие его увлечение рискованными видами поведения.		
Подросток избегает обсуждения своего досуга, либо, напротив, активно обсуждает свои увлечения.		
Итого	/3	

Приложение М5.

**Повторная/контрольная рефлексивная анкета (коллектив авторов
ФКЦ)**

**Дорогой друг, наша лагерная смена подошла к концу!
Для того чтобы нам понимать как прошла эта смена для тебя, мы
предлагаем ответить тебе на следующие вопросы:**

1. Фамилия, имя, отчество _____
2. Сколько тебе полных лет _____
3. Пол: М Ж (обведи верный ответ)
4. Откуда ты приехал (город/поселок, регион) _____
5. Какие твои ожидания от смены оправдались, можешь выбрать несколько вариантов (множественный ответ):

1) получить новые знания	2) лучше понять и узнать себя	3) познакомиться с русской историей и культурой	4) завести новые знакомства	5) отдохнуть, хорошо и с пользой провести время
-----------------------------	-------------------------------------	---	-----------------------------------	--

Другое (напиши, что ты получил в результате смены)

6. Насколько понравилась тебе смена?

1) понравилас ь	2) скорее понравила сь	3) затрудняюсь ответить	4) скорее не понравилась	5) не понравилась
-----------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------

7. У тебя появились новые друзья в течение образовательной смены?

1) да	2) нет
-------	--------

8. Оцени по 5-балльной шкале, насколько тебе было легко устанавливать контакт с новыми людьми?

1) сложно	2) скорее сложно	3) затрудняюсь ответить	4) скорее легко	5) легко
-----------	------------------	----------------------------	-----------------	----------

9. Что ты чувствуешь в конце смены? Можешь выбрать несколько вариантов ответов

1) волнение	2) тревога	3) грусть	4) равнодушие	5) воодушевление	6) радость	7) интерес
-------------	------------	-----------	---------------	------------------	------------	------------

10. Твое утреннее настроение в течение смены обычно было хорошим?

1) да	2) почти всегда	3) редко	4) почти никогда	5) нет
-------	-----------------	----------	------------------	--------

11. Оцени, насколько тебе были полезны встречи, беседы с психологом, если ты их посещал?

1) полезны	2) скорее полезны	3) затрудняюсь ответить	4) скорее бесполезны	5) бесполезны	6) не посещал
------------	-------------------	-------------------------	----------------------	---------------	---------------

12. Насколько у тебя сложились доброжелательные отношения с детьми и взрослыми на смене?

1) доброжелательные	2) скорее доброжелательные	3) затрудняюсь ответить	4) скорее недоброжелательные	5) недоброжелательные
---------------------	----------------------------	-------------------------	------------------------------	-----------------------

13. Можешь ли ты назвать себя увлекающимся человеком?

1) да	5) не знаю	6) нет
-------	------------	--------

14. Что для тебя значит быть патриотом?

1) любить Родину и гордиться ей	2) уважать традиции и культуру нашей страны	3) быть готовым защищать Отечество	4) всегда защищать и обеспечивать свою семью	5) принципиально отстаивать свою позицию
---------------------------------	---	------------------------------------	--	--

Другое (напиши, что)

15. Как ты думаешь, в чем главное преимущество многонациональной страны?

1) единство народов страны	2) сплочение	3) взаимопомощь	4) принятие культурных ценностей
----------------------------	--------------	-----------------	----------------------------------

16. Как ты считаешь, что позволяет лучше познакомиться с культурой и традициями России? Можешь выбрать несколько вариантов ответов

1) спортивные мероприятия	2) экскурсии	3) тематические игры	4) беседы о традициях страны	5) общение с россиянами	6) все варианты
---------------------------	--------------	----------------------	------------------------------	-------------------------	-----------------

Другое (напиши, что)

17. В какой форме ты участвовал в мероприятиях смены?

1) в коллективе детей (больше 5 человек)	2) в малой группе детей (3-5 человек)	3) индивидуально (самостоятельно)	4) все варианты
--	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------

18. Пожалуйста, закончи предложения (фразы):

Я хотел и произошло

Я не хотел и произошло

Я боялся этого и произошло

19. Что из перечисленного удавалось тебе без особых затруднений? Можешь выбрать несколько вариантов ответов

- 1) познакомиться с новыми людьми, вступить с ними в разговор
- 2) найти интересное для себя дело
- 3) организовать коллективные мероприятия
- 4) справиться с возникающими трудностями
- 5) довести задуманное дело до конца
- 6) прийти другим на помощь в случае необходимости
- 7) выступить с каким-либо инициативой
- 8) самостоятельно решать вопросы, важные для окружающих

20. Напиши 3 прилагательных, характеризующих тебя:

—

—

21. Что бы ты хотел пожелать себе?

—

—

Спасибо большое за твои ответы!

Приложение У6.**Методика «Шкала социального самоконтроля» (М. Снайдер)**

Цель: измерение «социального самоконтроля» – личностной характеристики, направленной на достижение социальной приспособленности.

Примерное время заполнения опросника: 15-20 мин.

Описание:

В основе разработки концепции социального самоконтроля лежит потребность в предсказании поведения человека в социальных ситуациях. Было обнаружено, что традиционный психодиагностический подход – предсказание поведения индивида в зависимости от особенностей его личности – далеко не всегда оказывается верным. Лишь у части людей поведение можно достаточно точно прогнозировать, опираясь на их личностные установки, черты и предрасположенности. У другой части, наоборот, поведение определяется требованиями ситуации и в минимальной степени соответствует личностным установкам и ценностям. Шкала социального самоконтроля (Self-Monitoring Scale) была разработана в 1974 году американским психологом из Миннесотского университета Марком Снайдером. Целью автора было создание опросника для измерения индивидуальных различий в способности человека управлять своим поведением и выражением своих эмоций. В основу опросника был положен список из 41 утверждения, которые затрагивали:

а) озабоченность социальной пригодностью своего образа (пример: «На вечеринках или собраниях я не стараюсь говорить или делать то, что нравится другим»)

б) внимание к характеристикам ситуации, с учетом которых следует строить свое поведение (пример: «Когда я не знаю, как себя вести в некоторых ситуациях, я смотрю, как делают другие»)

в) способность контролировать и модифицировать свое экспрессивное поведение (пример: «Я могу смотреть человеку прямо в глаза и лгать с честным лицом (если это нужно для дела)»)

г) использование этой способности в отдельных ситуациях (пример: «Я могу быть дружелюбным с людьми, которые на самом деле мне не нравятся»)

д) степень, в которой экспрессивное поведение респондента постоянно в различных ситуациях (пример: «В различных ситуациях и с различными людьми я часто веду себя как совершенно разные люди»)

Опросник состоит из 25 утверждений, с каждым из которых респондент должен выразить степень своего согласия или несогласия. Часть пунктов интерпретируется в прямых значениях, часть – в обратных. По шкале

подсчитывается один общий балл, который может быть переведен в стандартные оценки.

Важно! При использовании данной методики на бланке, который выдается несовершеннолетнему, ее название не публикуется (не указывается)!

Инструкция:

Вам предлагаются утверждения, касающиеся Ваших реакций на различные жизненные ситуации. Если утверждение ВЕРНО или ПОЧТИ ВЕРНО по отношению к Вам, отметьте это напротив соответствующего утверждения.

Вопросы:

1. Мне трудно имитировать поведение других людей
2. Мое поведение обычно является выражением моих истинных чувств
3. На вечеринках или собраниях я не пытаюсь делать или говорить то, что нравится другим
4. Я могу отстаивать только те идеи, в которые верю
5. Я могу произнести экспромтом речь даже о тех вещах, о которых я почти ничего не знаю
6. Мне кажется, я притворяюсь, чтобы развлечь людей или произвести на них впечатление
7. Когда я не знаю, как себя вести в некоторых ситуациях, я смотрю, как поступают другие
8. Вероятно, я мог бы стать хорошим актером
9. Я редко нуждаюсь в совете друзей, чтобы выбрать фильм, книгу или музыку
10. Иногда со стороны кажется, что я испытываю более глубокие эмоции, чем есть на самом деле
11. Я больше смеюсь, когда смотрю комедию в компании, чем когда нахожусь один
12. В группе людей я редко являюсь центром внимания
13. В различных ситуациях и с разными людьми я поступаю как совершенно разные лица
14. У меня не очень-то получается заставлять других людей любить меня
15. Даже если я недоволен собой, я часто делаю вид, что прекрасно провожу время
16. Я не всегда бываю таким, каким кажусь
17. Я не стал бы менять свое мнение (или манеру поведения) для того, чтобы доставить кому-то удовольствие или заслужить чье-то расположение
18. Я считаюсь человеком, вносящим оживление в компанию
19. Чтобы ладить с окружающими и нравиться им, я склонен быть таким, каким меня хотят видеть
20. Мне никогда не удавались такие игры, как шарады, импровизированные представления
21. Мне трудно изменить свое поведение, чтобы приспособиться к разным людям и различным ситуациям

22. На вечеринках я предоставляю другим право шутить и рассказывать истории
23. В компании я чувствую себя немного скованно и не могу показать все, на что я способен
24. Я могу смотреть человеку прямо в глаза и лгать с честным лицом (если это нужно для дела)
25. Я могу обманывать людей, демонстрируя дружеское отношение к ним, в то время, как на самом деле они мне не нравятся.

Ключ по обработке результатов

За каждое совпадение с ключом испытуемому присваивается один балл.

Сумма всех ответов дает итоговый балл и может варьировать от 0 до 25. Итоговый балл по тесту с помощью нормативной таблицы переводится в стандартную оценку по шкале стенов ($M = 5.5$, $ст = 2$). В соответствии с величиной полученного балла происходит интерпретация результатов.

Подсчет сырых баллов

- В прямых значениях: 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25
- В обратных значениях: 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23

Перевод в стенов

Итоговый балл по тесту	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Стандартная оценка	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10

- 0-3 стенов – низкий коммуникативный контроль. Поведение устойчиво, субъект не считает нужным изменяться в зависимости от ситуации. Способен к искреннему самораскрытию в общении.

Окружающие люди считают такого человека «неудобным» по причине его прямолинейности.

- 4-6 стенов – средний коммуникативный контроль. Человек искренен, но несдержан в своих эмоциональных проявлениях, хотя считается в своем поведении с окружающими людьми.

- 7-10 стенов – высокий коммуникативный контроль. Такой человек легко входит в любую роль, гибко реагирует на изменение ситуации, хорошо чувствует и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производит на окружающих.

Все пункты шкалы распадаются на три фактора, на основании которых были созданы три подшкалы.

Шкалы

1) Направленность на других-2, 3, 6, 7, 13, 15, 16, 17, 19, 23, 25.

Эта шкала измеряет степень, в которой испытуемый в своем поведении руководствуется поведением окружающих. По содержанию она наиболее близка к конструкту, измеряемому всей ШСС.

2) Экстраверсия – 12, 14, 20, 21, 22, 23.

Эта подшкала измеряет степень выраженности соответствующего качества.

3) Игра – 5, 8, 10, 20, 24. Измеряет степень проявления актерских способностей индивида в повседневной жизни.

Приложение У7.**Методика многомерной оценки детской тревожности
(Е.Е. Ромицына, Л.И. Вассерман)**

Цель: измерение тревоги и тревожности у подростков.

Примерное время заполнения опросника: 15-20 мин.

Описание:

Методика представляет собой клинически апробированный опросник, предназначенный как для экспресс, так и для структурной диагностики расстройств тревожного спектра у подростков. Разработан в 2007 году в НИПНИ им. Бехтерева Е.Е. Малковой (Ромицыной) под руководством Л.И. Вассермана.

Опросник содержит в себе 10 шкал:

- «Общая тревожность», результаты которой отражают общий уровень тревожных переживаний несовершеннолетнего в последнее время, связанных с особенностями его самооценки, уверенности в себе и оценкой перспективы.
- «Тревога в отношениях со сверстниками», результаты которой отражают уровень тревожных переживаний, обусловленных проблемными взаимоотношениями с другими подростками.
- «Тревога, связанная с оценкой окружающих», результаты которой отражают уровень специфической тревожной ориентации несовершеннолетнего на мнение других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, уровень тревоги по поводу оценок, даваемых окружающими, в связи с ожиданием негативных оценок с их стороны.
- «Тревога в отношениях с учителями», результаты которой отражают уровень тревожных переживаний, обусловленных взаимоотношениями с педагогами в школе и влияющих на успешность обучения несовершеннолетнего.
- «Тревога в отношениях с родителями», результаты которой отражают уровень тревожных переживаний, обусловленных проблемными взаимоотношениями с взрослыми, выполняющими родительские функции, а также характера тревожного реагирования несовершеннолетнего в связи с родительским отношением и оценкой его родителями.
- «Тревога, связанная с успешностью в обучении», результаты которой отражают уровень тревожных опасений несовершеннолетнего, оказывающих непосредственное влияние на развитие у него потребности в успехе, достижении высокого результата и т.п.

– «Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», результаты которой отражают уровень тревожных переживаний несовершеннолетнего в ситуациях, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

– «Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», результаты которой отражают уровень тревоги несовершеннолетнего в ситуациях проверки (особенно – публичной) его знаний, достижений, возможностей.

– «Снижение психической активности, обусловленное тревогой», результаты которой отражают уровень реагирования на тревожный фактор среды признаками астении, оказывающей влияние на приспособляемость несовершеннолетнего к ситуациям стрессогенного характера.

– «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой», результаты которой отражают уровень выраженности психо-вегетативных реакций в ответ на тревожный фактор среды, свидетельствующих об особенностях психо-вегетативной реактивности в эмоциональной и поведенческой сферах, особенно в ситуациях стрессогенного характера.

Каждая из 10 шкал может принимать одно из четырех значений:

– «отрицание тревоги или слабая ее выраженность, которая, в свою очередь, может иметь и защитный, неосознаваемый характер»

– «нормативный уровень тревожности, способствующий оптимальной адаптации индивида»

– «повышенный уровень тревожности, дестабилизирующий психоэмоциональное состояние индивида в определенных ситуациях; субклинический уровень».

– «крайне высокий уровень тревожности, носящей генерализованный характер и дезорганизующей деятельность несовершеннолетнего вплоть до клинических проявлений».

– Важно! При использовании данной методики на бланке, который выдается несовершеннолетнему, ее название не публикуется (не указывается)!

Инструкция:

Предлагаемые тебе вопросы имеют отношение к тому, как ты себя обычно чувствуешь. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». Старайся отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайся.

Если ты определился с ответом на конкретный вопрос, то напротив соответствующего ему номера следует поставить знак «+», если ответ «ДА» и знак «-», если ответ на данный вопрос – «НЕТ». Если ты затрудняешься в выборе однозначного ответа, то выбирай решение в соответствии с тем, что бывает чаще. Если твой ответ на данный вопрос может быть различным в разные периоды жизни, выбирай решение так, как это правильно в настоящее время. Всякий вопрос, ответ на который ты не можешь сформулировать как «ДА», следует считать отрицательным (т.е. «НЕТ»).

Вопросы:

1. Часто ли ты чувствуешь себя обеспокоенным и взволнованным?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, только потому, что тебя могут не выбрать?
4. Как ты думаешь, теряют ли симпатии учителей те из учеников, которые не справляются с учебой?
5. Можешь ли ты свободно говорить с родителями о вещах, которые тебя беспокоят?
6. Трудно ли тебе учиться не хуже других ребят?
7. Боишься ли ты вступать в спор?
8. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
9. Часто ли ты чувствуешь себя усталым?
10. Сказывается ли на желудке твое волнение?
11. Когда вечером ты лежишь в постели, часто ли ты испытываешь беспокойство по поводу того, что будет завтра?
12. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочешь делать ты?
13. Кажется ли тебе, что окружающие часто недооценивают тебя?
14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
15. Можешь ли ты обратиться со своими проблемами к близким, не испытывая страха, что тебе будет хуже?
16. Часто ли тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
17. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
18. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
19. Чувствуешь ли ты себя бодрым после отдыха?
20. Случается ли тебе попадать в такие ситуации, когда ты чувствуешь, что твое сердце вот-вот остановится?
21. Часто ли тебя что-то мучает, а что – не можешь понять?

22. Часто ли ты чувствуешь себя не таким, как большинство твоих одноклассников?
23. Часто ли ты боишься, что тебе не о чем будет говорить, когда кто-то начинает с тобой разговор?
24. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
25. Кажется ли тебе иногда, что никто из родителей тебя хорошо не понимает?
26. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда ты делаешь ошибки?
27. Обычно тебя волнует то, что думают о тебе окружающие?
28. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
29. Чувствуешь ли ты себя хуже от волнений и ожидания неприятностей?
30. Случается ли, что ты испытываешь кожный зуд и покалывание, когда волнуешься?
31. Часто ли ты волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет никакого значения?
32. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
33. Испытываешь ли ты стеснение, находясь среди малознакомых людей?
34. Волнуешься ли ты, когда учитель просит остаться после уроков и поработать с ним индивидуально?
35. Когда у тебя плохое настроение, советуют ли тебе твои родители успокоиться и отвлечься?
36. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выделиться?
37. Часто ли, отвечая на уроке, ты переживаешь о том, что думают о тебе в это время другие?
38. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
39. Часто ли у тебя болит голова после напряженного дня?
40. Бывает ли у тебя сильное сердцебиение в тревожных для тебя ситуациях?
41. Часто ли ты чувствуешь неуверенность в себе?
42. Нравится ли тебе тот одноклассник, к которому другие ребята относятся лучше всех?
43. Обычно ты боишься невольно обидеть других людей своими случайно сказанными словами или поведением?
44. Боишься ли ты критики со стороны учителя?

45. Начинают ли твои родители сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, совершенного тобой?
46. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем теперь?
47. Часто ли одноклассники смеются над твоей внешностью и поведением?
48. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
49. Трудно ли тебе вставать по утрам вовремя?
50. Бывают ли у тебя внезапные чувства жара или озноба?
51. Трудно ли тебе сосредоточиться на чем-то одном?
52. Верно ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
53. Часто ли ты, услышав смех, чувствуешь себя задетым и думаешь, что смеются над тобой?
54. Легко ли учителю привести тебя в замешательство своим неожиданным вопросом?
55. Часто ли твои родители интересуются тем, что тебя волнует и чего ты хочешь?
56. Боишься ли ты не справиться со своей работой?
57. Часто ли ты упрекаешь себя в том, что не используешь многие свои способности?
58. Обычно ты спишь спокойно накануне контрольной или экзамена?
59. Легко ли ты засыпаешь вечером?
60. Кажется ли тебе иногда, что твое сердце бьется неравномерно?
61. Часто ли тебе снятся страшные сны?
62. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
63. Боишься ли ты потерять симпатии других людей?
64. Считаешь ли ты, что педагоги относятся к тебе несправедливо?
65. Всегда ли родители с пониманием выслушивают твои взгляды и мнения?
66. Можешь ли ты быть очень настойчивым, если хочешь добиться определенной цели?
67. Трудно ли тебе писать, если при этом кто-то смотрит на твои руки?
68. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
69. Часто ли ты сердишься по мелочам?
70. Бывает ли так, что при волнении у тебя появляются красные пятна на шее и на лице?

71. Часто ли ты испытываешь страх в тех ситуациях, когда точно знаешь, что тебе ничто не угрожает?
72. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
73. Обычно тебе безразлично, что думают о тебе другие?
74. Боишься ли ты, что тебя могут вызвать к директору?
75. Если ты сделаешь что-нибудь не так, будут ли твои родители постоянно и везде говорить об этом?
76. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
77. Нравится ли тебе быть первым, чтобы другие тебе подражали и следовали бы за тобой?
78. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
79. Часто ли тебе приходится дома доделывать задания, которые ты не успел выполнить в классе?
80. Бывает ли тебе трудно дышать из-за волнения?
81. Боишься ли ты оставаться дома один?
82. Мешает ли тебе твоя застенчивость подружиться с тем, с кем хотелось бы?
83. Часто ли бывает, что тебе кажется, будто окружающие смотрят на тебя, как на никчемного и ненужного человека?
84. «Холодеет» ли у тебя все внутри, когда учитель делает тебе замечание?
85. Бывает ли тебе обидно, когда твое мнение не совпадает с мнением твоих родителей, а они категорически настаивают на своем?
86. Часто ли тебе снится, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
87. Боишься ли ты, что тебя неправильно поймут, когда ты захочешь что-то сказать?
88. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
89. Легко ли тебе расплакаться из-за ерунды?
90. Боишься ли ты, что тебе вдруг станет дурно в классе?
91. Страшно ли тебе оставаться одному в темной комнате?
92. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
93. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя окружающие?
94. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости из-за того, что ты не знаешь урок?
95. Чувствуешь ли ты себя никому не нужным каждый раз после ссоры с родителями?

96. Сильно ли ты переживаешь по поводу замечаний и отметок, которые тебя не удовлетворяют?

97. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

98. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

99. Часто ли ты получаешь более низкую оценку, чем мог бы получить из-за того, что не успел чего-то сделать?

100. Потеют ли у тебя руки и ноги при волнении?

Бланк ответов

№№	№№	№№	№№	№№	№№	№№	№№	№№	№№
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.	49.	50.
51.	52.	53.	54.	55.	56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.	67.	68.	69.	70.
71.	72.	73.	74.	75.	76.	77.	78.	79.	80.
81.	82.	83.	84.	85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.	97.	98.	99.	100.

Ключ по обработке результатов

Подсчет сырых баллов производится путем простого математического суммирования результатов ответов на все пункты, принадлежащие каждой шкале (на бланке ответов пункты специально распределены таким образом, что каждый столбец соответствует одной шкале). Часть пунктов интерпретируется в обратных значениях:

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Общая тревожность	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	
Тревога во взаимоотношениях со сверстниками	2, 12, 22, 52, 72, 82	32, 42, 62, 92
Тревога в связи с оценкой окружающих	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93	73
Тревога во взаимоотношениях с учителями	4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94	14
Тревога во взаимоотношениях с родителями	25, 45, 75, 85, 95	5, 15, 35, 55, 65
Тревога, связанная с успешностью в обучении	6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96	66
Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97	77
Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний	8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98	58
Снижение психической активности, связанное с тревогой	9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99	19, 59
Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100	

Поскольку ответы производятся по принципу Да/Нет, а каждая шкала содержит по 10 пунктов, то максимальное значение сырых баллов по каждой шкале – 10, минимальное – 0.

Подсчет стандартных баллов

С целью стандартизации сырые баллы переводятся в стандартные z-баллы по формуле:

$$z = \frac{x - \bar{x}}{\sigma}$$

где x – первичная оценка по тесту,

$\bar{x}$ – среднее значение для нормативной группы,

σ – стандартное отклонение от среднего значения для нормативной группы.

Итоговая оценка результатов

Каждая подвыборка разделялась на четыре группы, с которой и соотносится результат при интерпретации:

испытуемые, имеющие низкие значения показателя (от $-2,5$ до -1 z-баллов),

испытуемые, имеющие средние значения показателя (от -1 до $+1$ z-баллов),

испытуемые, имеющие высокие значения показателя (от $+1$ до $+2$ z-баллов),

испытуемые, имеющие экстремально высокие значения показателя (от $+2$ до $+3$ z-баллов).

