

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центр)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
Протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО г. Мурманска
ППМС-Центра
от 31.08.2022 № 123

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности для
родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными
возможностями здоровья,
«Я умею жить по-новому»**

Срок освоения программы – до 6 месяцев

Автор-составитель:
Омельченко Е.М., педагог-психолог
Корнова О.В., педагог-психолог
МБУ ДО г. Мурманска ППМС – Центра
Соавтор:
Чумакова С.В., педагог-психолог

Пояснительная записка

Актуальность программы. Ведущей тенденцией развития современного образования является внедрение инклюзивных практик в образовательный процесс. Современные статистические данные свидетельствуют о значительном увеличении числа детей, имеющих те или иные нарушения в развитии. Так, по данным института возрастной физиологии РАО количество таких детей составляет 80-90%.

Включение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей с инвалидностью в общество требует создания специальных условий обучения, в том числе внедрения тьюторского сопровождения, оказания психолого-педагогической, методической, социальной поддержки всем субъектам образования. Особое значение сегодня приобретает изучение семьи, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии, в том числе с инвалидностью, как института первичной социализации ребенка. В настоящее время семья становится первичным социальным пространством, в котором возникают инклюзивные практики, тем самым осуществляя подготовку ребенка к включению в иное инклюзивное пространство.

Н.А. Голиков подчеркивает необходимость оказания семье, воспитывающей ребенка с инвалидностью не только материальной и правовой поддержки, но и систематической квалифицированной психолого-педагогической, медико-социальной помощи в осознании специфики внутрисемейного взаимодействия.

Необходимость исследования не только детей с инвалидностью, но и их семей, нуждающихся в комплексной социальной помощи и поддержке с целью обеспечения реабилитации и интеграции в общество детей с нарушениями в психическом развитии, отмечала Л.М. Шипицына. С точки зрения данного автора, в нашей стране отсутствует единая концепция социальной и психолого-педагогической помощи семье с детьми с ограниченными возможностями здоровья. При этом характер внутрисемейных отношений является важнейшим фактором успешной социально-бытовой и эмоционально-поведенческой адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Многочисленные исследования характера детско-родительских взаимоотношений в контексте оказания психолого-педагогической помощи семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья (Шипицына Л.М., Левченко И.Ю., Ткачева В.В., Краузе М.П., Савина Е.А.) свидетельствуют о значительной деформации данной категории семей.

Рождение ребенка с ограниченными возможностями здоровья существенно меняет не только жизнь родителей, но изменяет их представление о своей роли и месте в жизни. Семья ребенка с ОВЗ находится в условиях психотравматической ситуации. По данным исследований Р.Ф. Майрамяна, сообщение об умственной отсталости ребенка вызывает у матерей острые эмоциональные расстройства, суицидальные намерения и попытки, аффективно-шоковые и истерические расстройства. В дальнейшем затяжной психический стресс приводит к возникновению различных психосоматических расстройств. Таким образом, критическая жизненная ситуация нарушает *психическое здоровье* членов семьи, в которой воспитывается ребенок с ограниченными возможностями здоровья.

Методологической и теоретической основой программы послужили:

- концепция культурно-исторической обусловленности развития психики (Выготский Л.С.), концепция психосоматического развития (В.В. Николаев, П.Д. Тищенко, А.Ш. Тхостов);
- положение о ведущей роли социальной среды в онтогенезе и дизонтогенезе (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Е.Е. Дмитриева, С.Д. Забрамная, А.В. Запорожец, И.А. Коробейников, К.С. Лебединская, И.Ю. Левченко, В.И. Лубовский и др.);
- положение о структуре и функциях детско-родительских отношений (А.Я. Варга, В.В. Столин, В.И.Гарбузов, А.И. Захаров, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис);
- положения отечественной психологии о связи психического и соматического, взаимовлияния болезни и психики (В.А. Ананьев, Д.Н. Исаев, Р.А. Лурия и др.), концепция симбиоза первичных отношений матери и ребенка (Дж. Боулби, Д.В. Винникотт, М.Малер);

– современные идеи гуманизации образовательного процесса, необходимости создания в обществе социальных и образовательных условий для реализации прав и возможностей детей с ОВЗ (Л.В. Кузнецова, Н.Н. Малофеев, Л.М. Шипицына, Н.М. Назарова и др.)

– современные представления о семье как о реабилитационной структуре, обладающей потенциальными возможностями для создания максимально благоприятных условий для развития и воспитания ребенка (И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева, Л.И. Солнцева, Е.М. Мастюкова, М.П. Краузе и др.);

– современные подходы к определению понятия «психологическое» и «психическое здоровье», как интегральной характеристике личностного благополучия, И.В. Дубровиной, О. В Хухлаевой, Б.В. Братусь и др.

Практическая значимость программы. Реализация данной программы психологической помощи родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, позволит преодолеть такие негативные личностные тенденции, как:

1) сниженная самооценка, повышенный уровень личностной тревожности на фоне симбиотической связи, идентификации себя и проблем своего ребенка, и как следствие, трудности личностной самореализации;

2) наличие психической травмы и эмоциональных трудностей, таких, как депрессия, чувство вины, горя, стыд, страдание и неумение родителей адекватно отреагировать свои чувства;

3) выработка неадекватных механизмов психологической защиты, трудность их осознания и преодоления;

4) трудности при выборе адекватной модели общения (сотрудничества) со своим ребенком;

5) ошибки при определении стиля воспитания ребенка с ОВЗ;

6) нарушение внутрисемейных межличностных отношений между супругами;

7) дефицит общения, трудности при установлении контактов с окружающими

Перечисленные проблемы являются показателями нарушенного психического здоровья родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, и затрагивают все *сферы их жизнедеятельности (семья, работа, быт, общение)*, которые могли бы стать источниками психического здоровья, а в данных обстоятельствах являются фактором, разрушающим его.

Адресат программы: родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья и детей с инвалидностью. Возраст ребенка не имеет значения. Количество участников: от 8 до 15 человек.

Отличительные особенности программы заключаются в следующем:

- программа предполагает вариативность содержания программного материала, уменьшение или увеличение количества занятий при реализации программы в соответствии с потребностями категории участников;

- программа предусматривает решение комплексных задач, как обучающего, так и реабилитационного плана, учитывая травматический опыт категории участников групповой работы;

- программа предполагает реализацию личностно-ориентированного подхода: при построении групповой работы учитывается индивидуальный опыт и личностные особенности каждого участника.

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Реализация программы предполагает **очную форму обучения**.

Методы обучения, используемые при реализации программы:

- *словесные*: беседа, объяснение, анализ текстов, дискуссия, мозговой штурм и др.;

- *наглядные*: показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация слайдов, работа с таблицами, схемами, метафорические карты, наблюдение и др.;

- *практические*: эксперимент, моделирование ситуаций, психологические игры и упражнения, арттерапевтические техники и проективные методики, релаксационные техники, приемы саморегуляции, дыхательные упражнения, ролевые игры и т.д.

Форма занятий: социально-психологический тренинг.

Срок освоения программы: до 6 месяцев.

Объем программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 55 часов в год.

Типы занятий: комбинированные, диагностические, практические, тренинговые.

Режим занятий предусматривает проведение двух занятий по 45 минут, свободного общения по теме занятия продолжительностью не менее 10 минут. Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю. Между занятиями организуется динамическая пауза или свободная деятельность продолжительностью не менее 10 минут. Во второе полугодие предусматривается проведение двух занятий по 45 минут и домашняя подготовка по 45 минут.

Цель программы: способствовать восстановлению и сохранению психического здоровья родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, через повышение ресурсного потенциала родителей, включающего формирование личностно-психологической, педагогической и социальной компетентностей.

Задачи программы:

- повышение психологической грамотности родителей;
- формирование знаний о методах познания себя, способах саморегуляции, самоконтроля и нейтрализации негативного влияния социума в семье;
- гармонизация психоэмоционального состояния родителей: формирование позитивной самооценки и осознания внутренних, внешних ресурсов личности родителей;
- социальная адаптация семьи, воспитывающей ребенка с ОВЗ: установление контактов с окружающим миром;
- оптимизация детско-родительских отношений и способствование формированию положительного образа своего ребенка

Структура и содержание программы

Программа имеет модульное строение и предполагает реализацию трех модулей. В течение года может реализовываться каждый модуль по отдельности.

Модуль 1. Я – личность: формирование личностной компетентности

Данный модуль направлен на решение следующих задач:

- установить доверительный характер взаимодействия в группе через ввод правил группы;
- способствовать повышению психологической грамотности родителей;
- способствовать осознанию собственных целей, задач, желаний, ожиданий матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- знакомить с факторами обеспечения психического и психологического здоровья путем информирования, осознания;
- способствовать осознанию и выражению собственных чувств, эмоций, отреагированию негативных эмоциональных состояний путем использования проективных методик и техник;
- способствовать снятию психоэмоционального напряжения, снижению уровня личностной тревожности через обучение приемам релаксации, формирование адекватной самооценки;
- обучать управлению собственными психическими состояниями, процессами, поведением, повышая уровень сформированности саморегуляции;
- знакомить участников группы с психологическими защитными механизмами, способствовать осознанию моделей, которые выбирают родители, выработке адекватной системы защитных механизмов;
- способствовать проработке стадий «горя», «потери» участниками группы, поиск внутриличностных и внешних ресурсов по преодолению трудных жизненных ситуаций, определение жизненных ориентиров, ценностей.

Тема 1. Будем знакомы. Установление доверительных отношений в группе, самопрезентация участников группы, введение правил группы, выявление запросов родителей. Сплочение группы.

Тема 2. Выгорание и истощение ресурсов. Понятие эмоционального выгорания и признаки. Понятие ресурсов личности и их связь с психоэмоциональным выгоранием. Поиск ресурсов и знакомство с методами самоподдержки в ситуации выгорания.

Тема 3. Личностные потребности. Потребности человека. Виды, функции и значение потребностей для человека. Знакомство с пирамидой потребностей А. Маслоу. Исследование интересов и склонностей.

Тема 4. Личностная опора-ресурсы. Понятие ресурсов, самооценки. Виды ресурсов. Способы актуализации ресурсов. Факторы, влияющие на самооценку.

Тема 5. Коллаж моего «Я». Преодоление психологических барьеров, выработка адекватной системы защитных механизмов, проработка стадий «горя», «потери», снижение эмоционального напряжения.

Тема 6. Внутренние ресурсы. Формирование групповой сплоченности, поиск внутренних ресурсов, необходимых для преодоления критических жизненных ситуаций, определение жизненных ценностей и ориентиров.

Тема 7. Я и моя самооценка. Формирование адекватной самооценки, диагностика уровня самооценки, работа с чувством вины, переоценка жизненных ценностей, снятие психоэмоционального напряжения.

Тема 8. Эмоциональная компетентность. Эволюционная теория эмоций. Понятие эмоциональной компетентности. Знакомство с основными эмоциями. Исследование эмоционального состояния: кувшин эмоций. Разбор эмоций: стыд, вина, гнев. Развитие навыков самоконтроля. Формирование способности к осознанию своих эмоций.

Тема 9. Карта моих эмоций. Осознание участниками группы своих чувств, эмоций, определение адекватных и неадекватных эмоций, диагностика эмоционального состояния с применением проективных техник (Волшебная страна чувств), «отреагирование» эмоций. Домашнее задание – отработка проективной методики «Карта чувств» совместно с членами семьи.

Тема 10. Учимся управлять собой. Определение физиологического и психологического стресса, обучение управлению своими психическими процессами и поведением, снятие психомышечного напряжения, знакомство с принципами «мудрого» поведения. Домашнее задание: просмотр и анализ фильма «Управление гневом»

Тема 11. Конфликты. Конструктивные способы взаимодействия. Обучение конструктивным способам взаимодействия, анализ трудных ситуаций общения, ролевое проигрывание, определение ведущей стратегии разрешения конфликтов. Домашнее задание: просмотр и анализ фильма «Чудеса с небес»

Модуль 2. Я и мой ребенок: формирование педагогической (родительской) компетентности

Модуль предполагает работу по решению задач:

- формировать адекватный положительный образ своего ребенка с акцентом на его сильные стороны, способствовать «проработке» родительских ожиданий,
- обучать приемам гармонизации семейных взаимоотношений, формированию доверительных отношений в семье;
- способствовать формированию позитивных родительских установок на развитие личности ребенка с ОВЗ;
- способствовать оптимизации модели семейного воспитания через самодиагностику стиля семейного воспитания, ролевое проигрывание ситуаций;
- повышать уровень родительской грамотности путем информирования, анализ проблемных ситуаций;
- закреплять альтернативные, более адекватные модели и способы взаимодействия в семье

Тема 1. Мой особенный ребенок. Формирование адекватного положительного образа своего ребенка с акцентом на его сильные стороны, «проработка» родительских ожиданий, выявление возрастных и индивидуальных особенностей детей. Домашнее задание – родительское сочинение «История жизни с моим ребенком».

Тема 2. Моя семья. Формирование адекватного положительного образа своего ребенка, анализ восприятия ребенка другими членами семьи, психодиагностика семейных взаимоотношений, обучение приемам гармонизации семейных взаимоотношений. Домашнее задание: просмотр и анализ фильма «Чудо»

Тема 3. Родительские установки. Определение влияния позитивных и негативных родительских установок на развитие личности ребенка с ОВЗ, формирование адекватных установок, анализ проблемных ситуаций, ролевое проигрывание. Исследование установок. Домашнее задание: письмо своим родителям.

Модуль 3. «Мы и другие»: формирование социальной (коммуникативной) компетентности

Данный модуль направлен на решение следующих задач:

- знакомить участников группы с видами, функциями общения, вербальными и невербальными средствами общения,
- развивать коммуникативные умения, способствовать снижению эмоционального напряжения в общении;
- обучать эффективным приемам коммуникации, конструктивным способам разрешения конфликтов через ролевой проигрывание, анализ трудных ситуаций общения;
- формировать групповую сплоченность, снимать эмоциональное напряжение участников группы.

Тема 1. Коммуникативная компетенция: эффективное и качественное общение. Характеристика коммуникативных умений. Основные коммуникативные умения: слушать, понимать, самовыражаться, воздействовать. Приемы эффективного общения. Принципы ненасильственного общения. Домашнее задание: просмотр и анализ фильма «Адам»

Тема 2. Маски и роли. Знакомство с психологической моделью транзактного анализа. Разбор структуры личности по Э.Берну. Определение структурных и функциональных эго-состояний. Домашнее задание: просмотр фильма «Душа тишины», изучение книги Э. Бёрна «Игры, в которые играют люди»

Тема 3. Пути-дороги. При помощи метафорических ассоциативных карт анализ пройденного жизненного пути и построение дороги в будущее. Домашнее задание: просмотр и анализ фильма «Частоты любви». Встреча со специалистом ТППК с целью информирования родителей о возможных образовательных маршрутах детей, их адаптации в образовательном пространстве.

Тема 4. Коллаж моего опыта. Анализ проведенной работы, самоанализ родителей, снятие эмоционального напряжения. Оценка динамики формирования ресурсного потенциала родителей. Диагностика

Учебный план

№	Наименование модуля программы	Всего часов\ занятий	В том числе		Форма контроля
			Теоретических часов	Практических часов	
1.	Я – личность: формирование личностной компетентности	34/15	13ч	21ч	Анкетирование, наблюдение, рефлексия
2.	Я и мой ребенок:	9/3	5ч	4ч	Тестирование,

	формирование родительской компетентности				наблюдение, рефлексия
3.	Мы и другие: формирование социальной компетентности	12/4	6ч	6ч	Тестирование, анкетирование, наблюдение, рефлексия
	Итого	55/ 22	24	31	

Учебно-тематический план

№ модуля	№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/занятий
Модуль 1. «Я – личность»: <i>формирование эмоционально-личностной компетентности</i>			34/15
	1	Будем знакомы	2/1
	2	Выгорание и истощение ресурсов	4/2
	3	Личностные потребности	2/1
	4	Личностная опора-ресурсы	2/1
	5	Коллаж моего «Я»	2/1
	6	Внутренние ресурсы	2/1
	7	Я и моя самооценка	2/1
	8	Эмоциональная компетентность	6/3
	9	Карта моих эмоций	3/1
	10	Учимся управлять собой	3/1
	11	Конфликты. Конструктивные способы взаимодействия.	6/2
Модуль 2. «Я и мой ребенок»: <i>формирование педагогической (родительской) компетентности</i>			9/3
	1	Мой особенный ребенок	3/1
	2	Моя семья	3/1
	3	Родительские установки	3/1
Модуль 3. «Мы и другие»: <i>формирование социальной (коммуникативной) компетентности</i>			12/4
	1	Коммуникативная компетенция: эффективное и качественное общение	3/1
	2	Маски и роли	3/1
	3	Пути-дороги	3/1
	4	Коллаж моего опыта	3/1

Календарный учебный график МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПин3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения

новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. №16); СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28), уставом МБУ ДО г. Мурманска ПШМС-Центра.

Учебный год начинается 01 сентября. Продолжительность учебного года составляет 33 недели. Продолжительность учебной недели -5 дней

Условия реализации программы. Комплектование группы происходит по запросу родителей по мере наполнения состава участников (до 12 человек). При реализации программы возможно варьирование количества занятий с учетом потребностей участников группы, динамики изменений в состоянии родителей. В соответствии с запросом участников тренинговой группы возможна реализация отдельных модулей (разделов) программы или комбинирование занятий из разных разделов. Учитывая травматический характер переживаний родителей, воспитывающих детей в ОВЗ и инвалидностью, рекомендуемый формат работы – закрытая группа с постоянным составом участников.

Необходимым условием реализации программы является просторное помещение, предполагающее возможность зонирования:

- зона работы в кругу: предполагает наличие удобных стульев, по возможности с рабочей поверхностью для записей, или планшеты для рисования и письма, мультимедийного оборудования, компьютер или ноутбук;

- зона релаксации, оснащенная ковриками, мягкими подушками, креслами, музыкальным центром, музыкальными дисками, предусматривается возможность менять освещение;

- зона для творчества, оснащенная песочницами, большими столами для совместной групповой работы с использованием арттехник, альбомами, цветными карандашами, красками, кинетическим песком.

Планируемыми результатами усвоения программы являются следующие интегративные показатели психического здоровья:

- повышение уровня эмоционально-личностной и психологической компетентности, предполагающей осознанность собственных мотивов, целей, желаний, возможностей, эмоциональную устойчивость родителей, адекватную самооценку;

- повышение уровня педагогической (родительской) компетентности, показателями которой являются знание возрастных и индивидуальных особенностей развития детей с ОВЗ, адекватность родительской позиции, родительских установок и ожиданий при воспитании детей с ОВЗ;

- повышение уровня социальной (коммуникативной) компетентности семьи, показателями которой является эффективность применяемых приемов организации жизни ребенка с ОВЗ в семье и социуме.

Формы аттестации. Система оценки достижения планируемых результатов предполагает использование следующих методик и методов. Основным методом является **наблюдение** за эмоциональным состоянием, проявлениями в поведении участников группы. В начале обучения проводится **анкетирование** с целью выявления потребностей участников группы, оценке ресурсного потенциала родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. В процессе реализации программы используется **контент-анализ** продуктов творческой деятельности (коллажей, масок, песочных картин, рисунков, результатов использования проективных техник и упражнений). По итогам реализации программы проводится **анкетирование** родителей с целью оценки качества проведенной работы, выявления уровня удовлетворенности участников группы. Также занятия предполагают личностную рефлексию по итогам занятия каждым участником; итоговое анкетирование участников по итогам освоения программы; анкета обратной связи.

Диагностический инструментарий к модулю 1 «Я-личность»

- Опросник САН (В.А.Доскин, Н.А. Лаврентьев, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников).

- Шкала безнадёжности Бека;
- Тест определения стратегии поведения в конфликте (К. Томасом, адаптация Н.В. Гришиной);
- Проективные методики: «Человек под дождем», «Колесо баланса».

Диагностический инструментарий к модулю 2 «Я и мой ребенок»

- «Опросник родительского отношения» (А.Я. Варга, В.В. Столин);
- «Семейная социограмма» (Э.Г. Эйдемиллер).

Диагностический инструментарий к модулю 3 «Мы и другие»

- Тест «Взрослый, ребенок, родитель» (по Э. Берну);
- Круги близости (П. Мюррей).

Основная литература

1. Голиков Н.А. Ребенок – инвалид: обучение, развитие, оздоровление. Дети с особой миссией. – Ростов – на -Дону, «Феникс», 2015
2. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. — Л.: Медицина, 1982.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Нисневич Л. А. Как помочь «особому» ребенку. Книга для педагогов и родителей. СПб., 2000.
4. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2015. – № 2 (часть 3).
5. Иванов Е. С, Исаев Д. И. Что такое умственная отсталость. Руководство для родителей. СПб., 2000.
6. Карвасарская Е.Е. Осознанный аутизм, или Мне не хватает свободы... Книга для тех, чья жизнь связана с аутичными детьми. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 400 с.
7. Краузе М.П. Дети с нарушениями развития: психологическая помощь родителям: - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 208 с.
8. Левченко И. Ю., Ткачева В. В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии Методическое пособие. Издательство «Просвещение», 2008
9. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. Изд. 7-е. – М.: Теревинф, 2012.
10. Савина Е.А. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями в развитии. М., 2007.
11. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. — М.: Изд-во МГУ, 1988.
12. Хоментausкас Г. Т. Семья глазами ребенка. — М.: Педагогика, 1989.
13. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – СПб.: Речь, 2005.
14. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. — Л.: Медицина, 1990.

Дополнительная литература

1. Байярд Р. Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. — М.: Просвещение, 1991.
2. Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидере А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. — М.: Изд. МГУ, 1990.
3. Винникотт Д. В. Разговор с родителем. — М.: НФ «Класс», 1995.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: МАСС МЕДИА, 1995.
5. Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. — М.: Знание, 1990.
6. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2005. — 150с,
7. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. — М.: Смысл, 1993.
8. Практическая психология. Под редакцией д-ра психол. наук, проф., акад. БПА М. К. Тутушкиной. - Издательство «Дидактика Плюс», 2001.
9. Психология социальной работы / Под ред. доктора псих. наук О.В. Красновой, М., 2013.
10. Родители и дети. Психология взаимоотношений. Под ред. Е.А. Савиной, Е.О. Смирновой. — М.: «Когито-Центр», 2003.
11. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. — СПб.: Речь, 2003. — 175 с.
12. Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогика-Пресс, 1992.
13. Семья в психологической консультации / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М., 198

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе социально-гуманитарной направленности для
родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными
возможностями здоровья,
«Я умею жить по-новому»**

Анкета обратной связи участников программы

Уважаемый участник программы! Пожалуйста, заполните анкету обратной связи.

1. Оцените степень содержательности программы (от 1 до 10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Оцените возможность применения знаний и навыков, предложенных в программе (от 1 до 10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Оцените насколько материал был ясен и понятен для Вас (от 1 до 10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Оцените насколько комфортной форма проведения занятий была для Вас (от 1 до 10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Сформулируйте свои пожелания, предложения, вопросы, относительно программы:

**Итоговое анкетирование по результатам усвоения программы
«Я умею жить по -новому»**

ФИО _____

Дата: _____

1. Напишите, что вы можете отнести к ресурсам человека:

Внешние ресурсы _____

Внутренние ресурсы _____

2. Расставьте по порядку потребности человека (пирамида А. Маслоу):

___ уважение

___ потребность в любви и принадлежности

___ безопасность

___ самоактуализация

___ физиологические потребности

3. Привязанность – это:

А. Чувство близости, появляющееся у младенцев к тому человеку, который о нем заботится, эмоционально контактирует

В. Стремление к самостоятельности

С. Чувство принадлежности к роду, клану

4. Отметьте, что относится к нормативным кризисам в развитии семейной системы? Добавьте ненормативный кризис, который может появиться в жизнедеятельности семьи.

А. Развод

В. Подростковый возраст детей

С. Приезд бабушки

Ненормативный кризис _____

5. Отметьте, какое утверждение не относится к «Я – высказываниям»:

А. «Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Я буду готов тебя выслушать, когда закончу»

В. «Когда мои вещи берут без спроса, мне неприятно. Я не против, чтобы ты брал этот журнал, но предварительно спроси, можно ли это сделать»

С. «Ты всегда берешь журнал с моего стола без спроса!»

6. Расставьте по порядку этапы эффективного общения:

___ Контакт

___ Подготовительный этап (установление контакта)

___ Выход из контакта

___ Ориентирование в проблеме

___ Решение

___ Поиск решения

7. Отметьте характеристику, соответствующую эго-состоянию «Взрослый»

А. Содержит установки и поведение, перенятые извне, в первую очередь – от родителей. Внешне они часто выражаются в критическом и заботливом поведении по отношению к другим.

В. Содержит побуждения, которые возникают у него естественным образом. Оно также содержит характер ранних детских переживаний, реакций и позиций в отношении себя и других. Отвечает также за творческие проявления личности.

С. Не зависит от возраста личности. Оно ориентировано на восприятие текущей реальности и на получение объективной информации. Оно является организованным, хорошо приспособленным, находчивым и действует, изучая реальность, оценивая свои возможности и спокойно их рассчитывая.

3. Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения

Автор: (В.А.Доскин, Н.А. Лаврентьев, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников).

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары

— в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый

27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

4. Шкала безнадежности Бека (англ. Beck Hopelessness Inventory, сокр. ВНИ)

Автор: А. Бек и группа сотрудников в Центре Когнитивной Терапии Медицинской Школы Университета Пенсильвании (США).

Цель: измеряет выраженность негативного отношения по отношению к субъективному будущему у взрослых и подростков. Особую ценность данная методика представляет в качестве косвенного индикатора суицидального риска у пациентов, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства

Теоретические основы: в основе данного понятия как теоретического конструкта лежит когнитивная теория психических процессов, в том числе о депрессии как следствии когнитивных искажений. При разработке шкалы авторы следовали концепции Stotland, в рамках которой безнадежность рассматривается как система когнитивных схем, общим признаком для которых является негативная окраска ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят:

- что все в их жизни будет идти не так;
- что они никогда ни в чем не преуспеют;
- что они не достигнут своих целей;
- что их худшие проблемы никогда не будут разрешены.

Такое описание безнадежности соответствует третьему компоненту негативной триады когнитивной модели депрессии Бека, согласно которой депрессивное состояние определяют негативный образ себя, негативный образ своего функционирования в настоящем и негативный образ будущего.

Описание методики: Шкала безнадежности Бека (BHS) состоит из двадцати утверждений. При ответе респондент выражает свое согласие или несогласие с каждым утверждением в соответствии с предложенными вариантами ответа:

1. Совсем неверно
2. Скорее неверно
3. Скорее верно
4. Очень верно

Инструкция: пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает Вас и обведите цифру в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на каждое утверждение

Интерпретация: утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Ряд пунктов подсчитывается в обратных значениях:

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совсем неверно	1 балл	4 балла
Скорее неверно	2 балла	3 балла
Скорее верно	3 балла	2 балла
Очень верно	4 балла	1 балл

Подсчёт сырых баллов: по шкале подсчитывается один общий балл, при этом ряд вопросов интерпретируется в «прямом», а ряд - в «обратном» направлениях.

	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Безнадёжность	2, 4, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20	1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19.

Бланк методики

№	Утверждение	Совсем неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Очень верно
1.	Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом				
2.	С тем же успехом я могу просто плюнуть на все, так как я не могу сделать свою жизнь лучше				
3.	Когда дела идут плохо, мне помогает знание о том, что так не может продолжаться вечно				
4.	Я не могу представить, какой будет моя жизнь через десять лет				
5.	У меня достаточно времени, чтобы успеть сделать то, что для меня наиболее важно				
6.	В будущем я надеюсь преуспеть в том, что занимает меня больше всего				
7.	Мое будущее кажется мне темным				
8.	Я полагаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека				
9.	Мне просто не дают передышки и я не думаю, что в будущем станет легче				
10.	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему				

11.	Все что я вижу впереди скорее неприятно, чем приятно				
12.	Я не ожидаю получить то, чего я действительно хочу				
13.	Когда я думаю о будущем, я надеюсь, что буду счастливее, чем сейчас				
14.	Ничего в жизни не складывается так как я хочу				
15.	Я верю в свое будущее				
16.	Я никогда не получаю то, что хочу, а значит хотеть чего-либо глупо				
17.	Очень маловероятно, что я буду доволен своим будущим				
18.	Мое будущее кажется мне очень туманным и неопределенным				
19.	Я ожидаю от будущего больше хорошего, чем плохого				
20.	Бесполезно действительно стремиться получить то, что я хочу, так как скорее всего у меня ничего не получится				

5. «Тест описания поведения Томаса»

Автор: К. Томас, в России тест адаптирован Н.В. Гришиной

Цель: изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявление определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

Описание: тест можно использовать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух) и индивидуально (в этом случае необходимо сделать 30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предложить испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку, ту, которая кажется ему ближе к истине применительно к его поведению). Затраты времени — не более 15-20 мин.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», он подчеркивал, что термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими.

В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой

являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2. приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. компромисс
4. избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
5. сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Пять способов урегулирования конфликтов: К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Инструкция: "В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации."

Обработка результатов: За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	

10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация результатов: количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

- **Соперничество:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- **Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- **Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
- **Уклонение (избегание):** для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей
- **Сотрудничество:** когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Вопросы методики:

1.
 - А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
 - Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2.
 - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3.
 - А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4.
 - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5.
 - А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
 - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6.
 - А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
 - Б. Я стараюсь добиться своего.
7.
 - А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
 - Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.
8.
 - А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9.
 - А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
 - Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

- 10.
- А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
 - Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- 11.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
 - Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- 12.
- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
 - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 13.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.
- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
 - Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.
- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
 - Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 - Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.
- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
 - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.
- А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
 - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
 - Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.
- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
 - Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
- 21.
- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
 - Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22.
- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
 - Б. Я отстаиваю свои желания.
- 23.
- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
 - Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24.
- А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
 - Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
- Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
- Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

- А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
- Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
- Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30.

- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
- Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

• **Бланк ответов:**

№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

6. «Опросник родительского отношения»

Авторы: А.Я.Варга, В.В.Столин.

Цель: диагностика родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д., обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Описание: родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков. Авторы методики понимают отношение родителей к своему ребёнку как систему различных эмоций и чувств, паттернов поведения с ребёнком, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребёнка, его поступков. Опросник состоит из 61 вопроса, которые составляют следующие пять шкал:

1. **Принятие – отвержение ребенка.** Эта шкала выражает собой общее эмоционально положительное (принятие) или эмоционально отрицательное (отвержение) отношение к ребенку.
2. **Кооперация.** Эта шкала выражает стремление взрослых к сотрудничеству с ребенком, проявление с их стороны искренней заинтересованности и участие в его делах.
3. **Симбиоз.** Вопросы этой шкалы ориентированы на то, чтобы выяснить, стремится ли взрослый к единению с ребенком или, напротив, старается сохранить между ребенком и собой психологическую дистанцию. Это – своеобразная контактность ребенка и взрослого человека.
4. **Авторитарная гиперсоциализация.** Данная шкала характеризует то, как взрослые контролируют поведение ребенка, насколько они демократичны или авторитарны в отношениях с ним.
5. **Маленький неудачник.** Эта, последняя шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребенка, к его достоинствам и недостаткам, Маленький неудачник. Эта, последняя шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребенка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам. В тесте-опроснике 61 вопроса, на которые следует отвечать согласием или несогласием. Методика предназначена для родителей детей 3-10 лет.

Инструкция: Отвечая на вопросы методики, выразите свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет».

Обработка результатов

Отвечая на вопросы опросника, испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «да» или «нет».

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитываются положительные ответы, совпадающие с ключом, за которые начисляется по 1 баллу.

1. **Принятие-отвержение:** 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.
2. **Кооперация:** 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.
3. **Симбиоз:** 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.
4. **Авторитарная гиперсоциализация:** 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. **«Маленький неудачник»:** 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

1. отвержение,
2. социальная желательность,
3. симбиоз,
4. авторитарная гиперсоциализация,
5. инфантилизация (инвалидизация).

Интерпретация результатов

Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы — о том, что они сравнительно слабо развиты. Если говорить конкретно, то оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Шкала «Принятие — отвержение»

- Высокие баллы по шкале — **от 24 до 33** — говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно немало времени и не жалеет об этом.
- Низкие баллы по этой же шкале — **от 0 до 8** — говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Шкала «Кооперация»

- Высокие баллы по шкале — **7-8 баллов** — являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересуется ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.
- Низкие баллы по данной шкале — **1-2 балла** — говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Шкала «Симбиоз»

- Высокие баллы — **6-7 баллов** — достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей,
- Низкие баллы по этой же шкале — **1-2 балла** — являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Шкала «Авторитарная гиперсоциализация»

- Высокие баллы по шкале — **6-7 баллов** — говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным, как воспитатель, для детей.
- Низкие баллы по этой же шкале — **1-2 балла** — напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

Шкала «Маленький неудачник»

- Высокие баллы по шкале — **7-8 баллов** — являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

- Низкие баллы по этой же шкале — 1-2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

Вопросы теста.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что другие дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.
29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.
31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.
33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.

36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.
39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство.
40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.
41. Самое главное – чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения моего ребенка.
44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.
45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.
46. Мой ребенок часто меня раздражает.
47. Воспитание ребенка – это сплошная нервозность.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

7.«Семейная социограмма»

Автор: Эйдемиллер Э.Г.

Цель: выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и, кроме того, определить характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный. Позволяет прояснить особенности взаимоотношений в разном семейном контексте, а также определить оптимальную, с точки зрения членов семьи, и реальную системы взаимоотношений. Сравнение и совместный анализ полученных социограмм позволяет членам семьи увидеть проблему с разных сторон, что, в свою очередь, способствует поиску эффективного способа выхода из сложной ситуации.

Использование теста «Семейная социограмма» позволяет в считанные минуты в ситуации «здесь и сейчас», до семейной консультации или во время нее, наглядно представить себе взаимоотношения в семье, а затем обсудить результаты

Описание: Тест «Семейная социограмма» относится к рисуночным проективным методикам. Для проведения обследования испытуемым выдают бланки: на каждом бланке нарисован круг диаметром 110 мм. Члены семьи выполняют задание индивидуально. Описание модификации методики:

- Участвуют все члены семьи, в т.ч. дети от 6-7 лет. (Некоторые старшие дошкольники также могут выполнить данную методику).
- Каждый член семьи рисует семью «сейчас» - так, как он это видит.
- На новом бланке каждый член семьи рисует другую версию «как хотелось бы».
- Каждый бланк подписывается: ФИО, возраст, дата, и номер – соответственно, 1 или 2.
- Если второй родитель (партнер) не присутствует на диагностике, то мы просим присутствующего взрослого заполнить дополнительно версии «как мне кажется, мой партнер видит семью/как он хотел бы, чтобы было».

Инструкция: «На листе перед вами изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами». Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Интерпретация и обработка данных:

Часть 1. Критерии, по которым производится оценка результатов психодиагностики:

1. число членов семьи, попавших в площадь круга;
2. величина кружков;
3. расположение кружков относительно друг друга;
4. дистанция между ними.

Оценивая результат по первому критерию, исследователь сопоставляет число членов семьи, изображенных испытуемым, с реально существующим. Далее обращают внимание на величину кружков. Большой, по сравнению с другими, кружок «Я» говорит о достаточной самооценке, меньший – о заниженной. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого. Следует обратить внимание на расположение кружков в площади тестового поля и по отношению друг к другу (третий критерий). Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи – на переживание эмоциональной отверженности. Наконец, определенную информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвертый критерий). Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное «слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, свидетельствует о недифференцированном «Я» у членов семьи, наличии симбиотических связей.

Часть 2. 1. Число членов семьи, попавших или не попавших в площадь круга. Число членов реальной семьи, не попавших в площадь круга, указывает на наличие бессознательных негативных чувств к этим членам семьи или отсутствие эмоционального контакта с ними (они как бы отсутствуют во внутреннем мире). В некоторых случаях эти члены семьи могут быть нарисованы очень тоненькой (дрожащей) линией. Отсутствие в круге реальной семьи самого

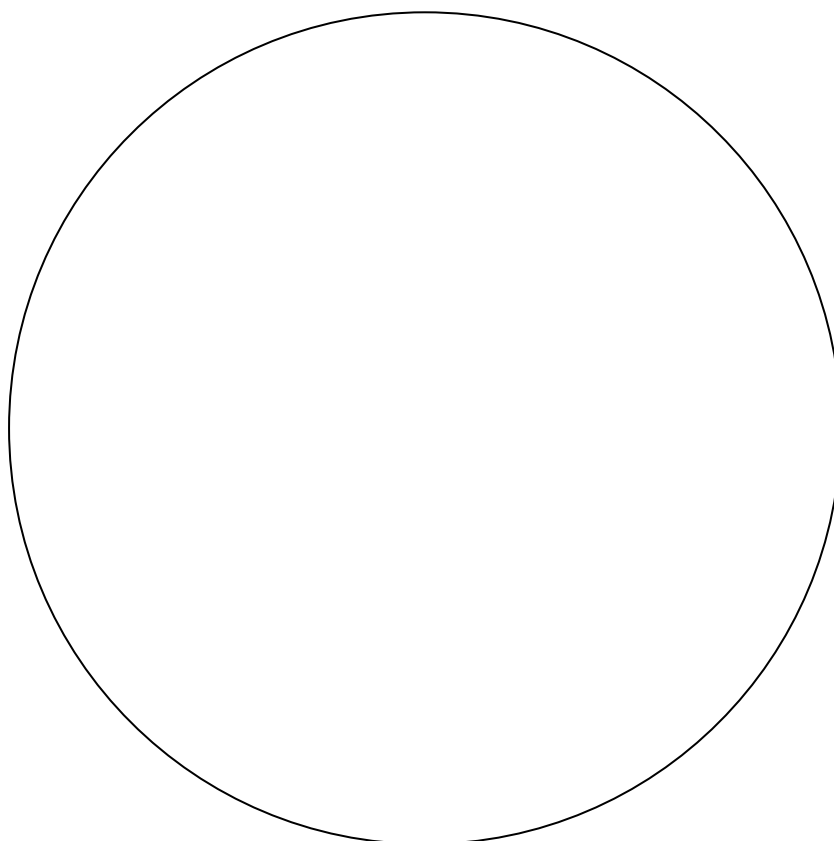
испытуемого может указывать на трудности его самовыражения в отношениях с близкими людьми в результате чувства неполноценности или безразличия к родным. Появление собственного изображения испытуемого в идеальной семье предполагает стремление этого человека занять свое место, быть вовлеченным в процессы семейных взаимоотношений. Изображение в социограмме персонажа, который к реальной семье официально не принадлежит, например, члена семьи друга или сказочного персонажа, говорит о неудовлетворенности потребностей по отношению к данному лицу. Можно предположить, что субъект реализует свои желания в фантазиях, в воображаемом общении с этим персонажем, что может отображаться и в варианте социограммы реальной семьи. (Из нашей практики в случае не пережитого горя утраты, например, смерти одного из членов семьи, может быть также нарисован умерший член семьи).

2. Величина кружков. Величина кружков, обозначающих членов семьи и самого испытуемого, свидетельствует о значимости, самооценке, иерархии. Если кружок, обозначающий «Я» автора рисунка, не меньше кружков других членов семьи, то это говорит о достаточной самооценке автора рисунка. Если кружок, обозначающий «Я» по сравнению с другими членами семьи меньшего размера, то предполагается низкая самооценка и непринятие образа «Я». Если кружок «Я» идеального больше кружка «Я» реального, то можно допустить наличие внутриличностного конфликта и (или) повышенного уровня невротизации. Величина кружков других членов семьи свидетельствует об их значимости в глазах испытуемого.

3. Расположение кружков относительно друг друга. Расположение кружков по отношению друг к другу указывает на особенности психологической дистанции. Кто к субъекту ближе всех в психологическом отношении, того испытуемый изображает ближе к себе пространственно. Кружки, которые непосредственно соприкасаются друг с другом, говорят о тесном психологическом контакте этих членов семьи. (Наша практика также показывает, что такое расположение кружков может свидетельствовать о том, что эти члены семьи находятся в коалиции. – прим. авторов). Удаленность одного кружка от других может указывать на конфликтные отношения в семье, эмоциональное отторжение испытуемого, переживание им чувства эмоционального отвержения. Изменение дистанции между кружками в реальной и идеальной семьях предполагает потребности в более близких или более отдаленных отношениях. Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи – на переживание эмоционального отвержения. Наличие симбиотической связи изображается наложением кружков один на другой. Такое расположение свидетельствует о недостаточной дифференцированности «Я» у членов семьи. Изображение членов семьи в одну линию, также указывает на недостаточную дифференциацию этих членов семьи. Изменение в идеальном варианте сообщает об осознании неудовлетворенных отношений и желание их поправить. Если члены семьи в круге расположены в один ряд, необходимо мысленно провести горизонтальную линию по самому нижнему кружку. Опору в реальности, с точки зрения автора рисунка, имеют те члены семьи, которые «стоят» на этой линии. Остальные, «повисшие в воздухе», по мнению испытуемого самостоятельной опоры в жизни не имеют. В идеальном варианте прослеживается возможность принятия самостоятельности членами семьи, если их кружочки «поставлены» на линию. Если они по-прежнему остаются в «воздухе», то, вероятнее всего, испытуемый предполагает, что они не хотят принимать ответственность и проявлять самостоятельность. Если члены семьи в виде маленьких кружочков изображены внизу круга, это указывает на сочетание низкой оценки с низким уровнем притязаний. Если маленький кружок помещен наверху круга, а большая часть круга пуста, то низкая оценка сочетается с высоким уровнем притязаний. Изменение расположения кружков в реальной и идеальной семье говорит о желании испытуемого изменить оценку и уровень притязаний. Согласно принципу вертикальной иерархии, выше всех расположен кружок члена семьи, обладающего, по мнению испытуемого, большей властью. Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна. В идеальном варианте может прослеживаться желание перераспределить или сохранить власть в семье.

4. Пространство круга. Пространство круга – это аналог жизненного пространства. Как и в реальной жизни, каждый член семьи бессознательно стремится занять столько места, сколько он заслуживает. Иными словами, если у него низкая самооценка, то он занимает мало места, напротив, уверенные хорошо приспособленные люди рисуют свободно и занимают достаточную часть круга. Удовлетворенность своим жизненным пространством испытуемый сообщает, занимая одинаковое пространство в реальной и идеальной семье. Если пространство по объему разное в разных вариантах социограммы, то можно говорить о неудовлетворенности человека своим жизненным пространством. Конфликтность как трудноразрешимое противоречие, возникающее между испытуемым и членами семьи, связанное с несовместимостью их взглядов, интересов и целей диагностируется при изображении только своего кружка в варианте идеальной семьи. Рядом с собой в качестве членов семьи могут быть изображены кто-то из посторонних лиц, животных или любимых предметов. В варианте реальной семьи пациент свой кружок может вообще не нарисовать или изобразить его в стороне от всех членов семьи. Член семьи, вызывающий наибольшую тревогу изображается в виде сильно заштрихованного кружка или его контур обведен в несколько раз.

Бланк методики



8.«Круги близости»

Автор: Мэрилин Мюррэй

Цель: определение жизненных приоритетов, имеющегося жизненного дисбаланса в отношении к себе и окружающим.

Описание: в работе с людьми часто сталкиваемся с болью, гневом, непониманием, запутанностью в их жизни. Однако, мало кто на первых порах осознает, что причины их личных неудач кроются в неправильно расставленных приоритетах и самозабвенной эксплуатации себя и жизненных ресурсов на благо дела, проекта, детей, увлечения, пристрастия и так далее. Данная техника позволяет взглянуть на свою жизнь со стороны, понять, на что направлена энергия жизни и куда ее лучше перераспределить, восстановить границы там, где необходимо.

Инструкция: Возьмите шаблон с нарисованными кругами и расположите в нем все, что для вас ценно и значимо в вашей жизни. Это могут быть люди, животные, дела, работа, хобби. Размещайте по степени значимости для себя, т.е. в центральном круге 1 самое значимое и ценное, в крайнем круге 6 – наименее значимое и ценное. Ваша задача – отразить реальное положение дел. Пожалуйста, будьте максимально честны перед собой. Эти круги показывают, что происходит в целом в вашей жизни. Что для вас важно, что – нет? Насколько ваша жизнь вами управляется? Кто те люди (и не только), кто близки вам? Сравните ваши круги близости с правильно настроенным «артефактом», то есть кругами человека, чья жизнь пребывает в здоровом равновесии границ и жизненных приоритетов.

Обработка и ключ:

Круг 1, центральный – в нем только Вы. Вы - потому, что вся эта жизнь - ваша, вы - самый главный актер в пьесе своей жизни.

Только вы несёте ответственность за свое здоровье.

Вы сможете сблизиться с любым человеком только до той степени, до которой Вы близки самому себе, до которой Вы знаете самого себя. Если Вы в этот круг поместите кого-то кроме себя, то это нанесет Вам вред – эмоциональный, физический, психологический или духовный – и повредит Вашим отношениям с другими людьми, поскольку именно тот, кто находится в этом круге, несет всю ответственность за свою жизнь. В противном случае, Вашей жизнью управляет кто-то, но не Вы.

Если в этом круге находится еще кто-то кроме Вас, это означает, что, скорее всего Вы находитесь в слиянии с этим кем-то. Это может привести к созданию созависимых отношений. Так же велика вероятность того, что Вы не будите управлять своей собственной жизнью.

Круг 2а – для мужа/жены, для того, с кем делите постель. Поэтому родители и дети, попадающие в этот круг, говорят о проблемах, связанных с психологическим инцестом. Если супруга нет - это место должно быть пустым и не занятым. Тогда рано или поздно в него может прийти партнер.

По близости ответственности и влиянию, если вы взрослый человек, здесь может находиться только Один любимый человек. Это круг интимности, здесь в здоровых отношениях, есть сексуальные взаимоотношения, а по природе это самые близкие отношения между двумя людьми, как на физическом, так и на эмоциональном и духовном уровне.

Если в этом круге находятся дети, родители, друзья, такие отношения нестабильны и дисфункциональны. Это не значит, что там есть секс. Это значит, что эти люди в эмоциональном плане становятся не на свое место и тогда возникает непонимание, скандалы, ссоры, хаос, измены, ревность...

Если у вас сейчас нет отношений, значит этот круг на данный момент пуст.

Круг 2б – здесь должны быть несовершеннолетние дети, которые живут с вами.

Может быть больно: когда кто-то покидает круг №2; когда вы кого-то включаете в свой круг №2, а этот человек вас в свой круг №2 не включает (или наоборот); когда в твоём круге №2

более одного взрослого, например, супруг и родитель, или возлюбленный, или взрослый ребенок и т.п.

Круг 3 – для взрослых детей и родителей. Проблемы сепарации решены.

Совершеннолетние дети, дети несовершеннолетние (если они не живут с Вами), внуки, другие близкие родственники, а также очень близкие друзья. Это сфера для очень близких людей, которых вы готовы выслушать, посочувствовать, которым не страшно открыть свою душу. В этом кругу человек может быть самим собой, живет с ощущением полной безопасности, как душевной, эмоциональной, так и физической.

Однако у многих людей есть масса друзей и родственников, но нет желания раскрыться перед ними эмоционально. К примеру, у мужчины может быть много приятелей для рыбалки, бани, футбола, есть коллеги по работе и единомышленники в каких-то хобби и увлечениях, но среди них нет ни одного, перед кем мужчина мог бы раскрыть свою душу. Такой мужчина будет ожидать, что его жена будет находиться для него одновременно во 2-ом и в 3-ем круге.

Круги 4, 5, 6 – это круги для друзей, работы, хобби, домашних питомцев еще множества всяких вещей, которыми заполнена ваша жизнь.

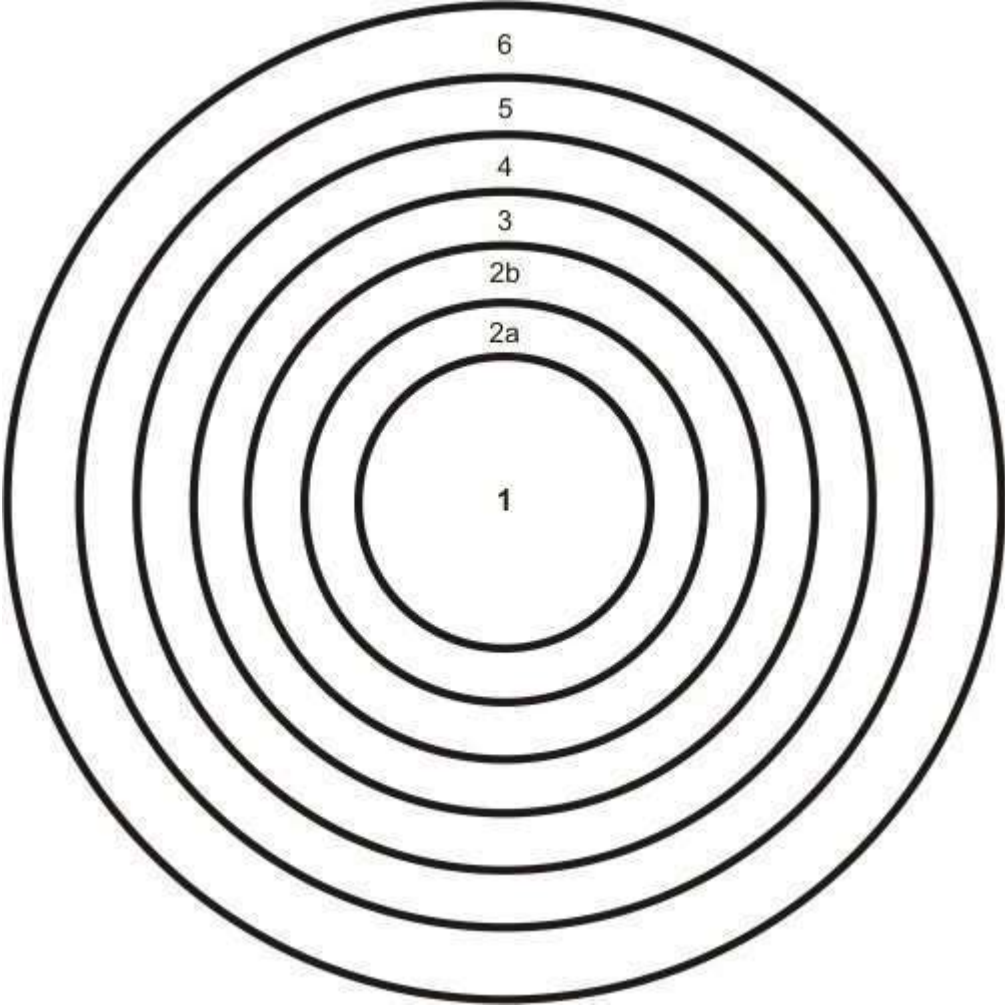
Сюда можно отнести родственников, друзей, коллег по работе, единомышленников и так далее. Чем чаще общение, контактирование с этими людьми, тем в более ближний круг они помещаются. Состав, входящий в эти сферы, постоянно меняется, если человек много путешествует или меняет место жительства. В эти круги могут быть включены также и животные, работа и т.п.

Так как же понять, какие люди могут принадлежать ко 2-му и 3-ему кругу?

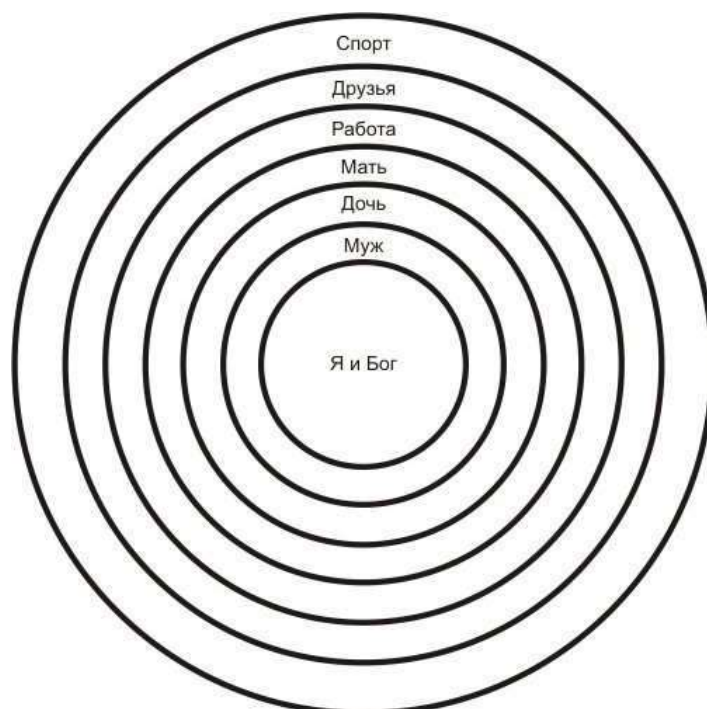
Попробуйте ответить на следующие вопросы

- Отношения с этим человеком *безопасны*?
- Готов(а) ли я рядом с ним оставаться ранимым и уязвимым человеком?
- Доверяю ли я этому человеку?
- Честен ли со мною этот человек?
- Носят ли отношения с этим человеком односторонний характер?
- Рассказываем ли мы друг другу о своих чувствах?
- Уважаем ли мы друг друга?
- Заботимся ли друг о друге?
- Идут ли эти отношения на пользу обоим?
- Приятно ли мне находиться рядом с этим человеком?
- Радует ли этот человек возможности побыть со мной?
- Показывает ли этот человек, что ему приятно меня видеть?
- Могу ли я рядом с ним оставаться «Естественным ребенком»?
- Этот человек меня подбадривает и побуждает меня к тому, чтобы при нем я был(а) «Естественным ребенком»?
- Рядом с этим человеком я доволен(а)/расслаблен(а) или ощущаю напряжение/тревогу?
- Интересны ли мы друг для друга?
- Какова история наших отношений? Делили ли мы друг с другом в течение продолжительного времени радость/грусть/интересы?
- Какие у нас есть общие интересы?
- Есть ли у нас общие ценности?
- Как часто мы общаемся?

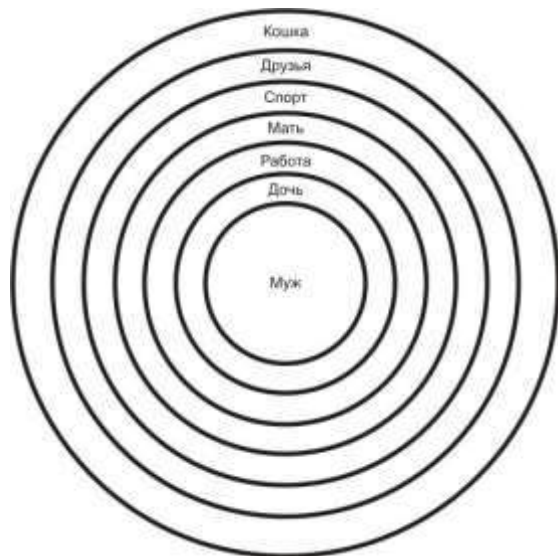
Бланк методики:



Идеальный «здоровый» вариант:



Пример для разбора:



Что можно сказать об этой модели?

- Самое первое - это созависимые отношения в семье, где жена не присутствует в своей собственной жизни. *Зато ее много в жизни мужа.*
- Если дочь совершеннолетняя, то она занимает не свое место, а место мужа. Здесь возможен "психологический инцест", такие дочери могут навсегда остаться в родительской семье или сбежать из нее в замуж.
- Работа находится на не предназначенном для нее месте, занимая позицию несовершеннолетнего ребенка. Иногда в такой ситуации детей нет вообще, ибо есть замена им - работа. Убиться и умереть на работе в таком случае очень просто. И ощущение несправедливости, что не признают и не продвигают может быть тоже очень сильным.
- Мать занимает правильное место в жизни женщины.

9.Тест «Взрослый, ребенок, родитель»

Автор: Э.Бёрн

Цель: определение ролевых позиций в межличностных отношениях.

Описание: Теория транзактного анализа Э.Берна, исходит из того, что транзакция – единица акта общения, в течение которой собеседники находятся в одном из трех состояний «Я». В процессе взаимодействия могут в большей или меньшей мере проявляться такие состояния человека: состояние «Родителя», «Взрослого», «Ребенка». Эти состояния сопровождают человека всю жизнь. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, гибко проявляя себя в том или ином состоянии в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств.

Инструкция: приведено 21 высказывание, оцените высказывания в балах от 0 до 10.

Обработка:

1 (состояние «ребенок»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

2 (состояние «взрослый»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

3 (состояние «родитель»): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам. Далее у вас идет интерпретация. Рассмотрим, следующие три составляющие личности человека, которые обуславливают характер общения между людьми: Родительское, Взрослое, Детское.

Ключ:

1. **Детское (Дитя – Д, или Ребенок)** состояние Я следует жизненному принципу чувств. На поведение в настоящем влияют чувства из детства. Детское Я также выполняет свои, особые функции, не свойственные двум другим составляющими личности. Оно «отвечает» за творчество, оригинальность, разрядку напряжений, получение приятных, иногда «острых», необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности впечатлений. Кроме того, Детское Я выступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблемы: не способен преодолеть трудности или/ и противостоять давлению другого человека. Это Я подразделяется на: естественное детское Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), приспособляющееся детское Я (приспособляющийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый, колеблющийся и т.д.), возражающее детское Я.

Признаки актуализации эго – состояния: Эго состояние Ребенка

Вербальные признаки: а) восклицание: вот те на!, фу ты!, Боже!, черт возьми!; б) слова эгоцентрического круга: хочу, не могу, а мне какое дело, не знаю и знать не желаю и т.д.; в) обращение к другим: помоги мне, ты меня не любишь, ты будешь жалеть; г) самоуничижительные выражения: я дурак, у меня ничего не выходит и т.д.
Обращение Вы – Ты и Ты – Ты.

Поведенческие (невербальные) признаки: непроизвольное поеживание, ерзание, пожимание плечами, дрожание рук, покраснение, закатывание глаз, потупленный взор, взгляд снизу-вверх; интонация просящая, ноющая, быстрый и громкий голос, сердитое и упрямое молчание, поддразнивание, злорадность, взволнованность и т.д.

2. **Взрослое (Взрослый – В)** состояние Я воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Взрослое Я, в отличие от Родительского, способствует адаптации не в стандартных, однозначных ситуациях, а уникальных, требующих размышлений, дающих свободу выбора и, вместе с этим, необходимость осознания последствий и ответственного принятия решения.

Признаки актуализации эго – состояния: Эго – состояние Взрослый

Вербальные признаки: в утверждении высказывается мнение, а не безапелляционное суждение, используются выражения типа: таким образом, вероятно, относительно, сравнительно, целесообразно, альтернатива, по моему мнению, насколько возможно, давай рассмотрим причины и т.д.

Обращение Вы – Вы и Ты – Ты.

Поведенческие (невербальные) признаки: поза прямая (но не застывшая); лицо обращено к собеседнику, открыто, заинтересовано: естественная жестикуляция в разговоре; контакт глаз на одном уровне; голос внятный, четкий, спокойный, ровный, без чрезмерных эмоций.

3. **Родительское (Родитель – Р) состояние Я** подразделяется на заботливое родительское состояние Я, критическое родительское состояние Я. Родительское Я, состоящее из правил поведения, норм, позволяет индивиду успешно ориентироваться в стандартных ситуациях, «запускает» полезные, проверенные стереотипы поведения, освобождая сознание от загруженности простыми, обычными задачами. Кроме того, Родительское Я обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

Признаки актуализации эго – состояния: **Эго – состояние Родитель**

Вербальные признаки – слова и выражения типа: а) должен, нельзя, никогда, обязан, потому что я так сказал, не задавай вопросов, что люди подумают (скажут); б) оценочные суждения: упрямый, глупый, ничтожный, бедняга, умница, превосходный, способный.

Обращение Ты – Вы (со мной обращаются на Вы, я обращаюсь на Ты).

Поведенческие (невербальные) признаки: указующий жест (обвинение, угроза), поднятый вверх палец, похлопывание по спине, щеке; авторитарные позы (руки на бедрах, скрещенные на груди), взгляд сверху вниз (голова откинута), стук по столу и т.д.; тон голос насмешливый, надменный, обвиняющий, покровительственный, сочувствующий.

Сочетания Эго-состояний. Для этого вернитесь к таблице с балами. Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса (в зависимости от количества набранных баллов), получаем формулу. Для оптимального функционирования личности, с точки зрения Э.Берна, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния Я. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогает ему вовремя вернуться во «Взрослое» состояние, что, собственно и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

Формулы:

- Если у вас получилась формула 2, 1, 3, или ВДР то это значит, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям.
- Если у вас получилась формула 3, 1, 2, или РДВ то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.
- Если на первом месте в формуле состояние 1 или Д –состояние (ребенка), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

Бланк методики:

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурчиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю как не надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь подумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я – увлекающий человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств

10.«Колесо баланса»

Автор: Пол Дж. Майер.

Цель: позволяет проанализировать каждую сферу жизни, уровень ее развития и удовлетворенность от происходящих процессов. Благодаря проделанной работе проще спланировать дальнейшие направления действий для достижения жизненного баланса.

Описание: подразумевает разделение жизни на сферы, которые имеют приоритетное значение. Но смысл не в том, чтобы разграничить значимые области, а в том, чтобы оценить их, сопоставить степень развития каждой, выявить сбалансированные отрасли и нуждающиеся в гармонизации. Методика колеса жизненного баланса позволяет проанализировать каждую сферу жизни, уровень ее развития и удовлетворенность от происходящих процессов. Благодаря проделанной работе проще спланировать дальнейшие направления действий для достижения жизненного баланса.

С точки зрения психологии, колесо жизненного баланса, это простой, но достаточно эффективный способ разложить все по полочкам и понять, как и в каком направлении необходимо двигаться дальше.

Можно составить шаблон для детей, но использовать не только сферы жизни, но и социальные роли: сын (дочь), друг, брат (сестра). Что еще важно для ребенка? Процесс развития, обучения, взаимоотношения с близкими, комфорт и т.д.

Таким образом, цели и задачи модели сводятся к тому, чтобы объективно оценить выделенные сферы жизни, и сформировать план развития соответствующих приоритетов. Эффективность методики зависит от того, насколько достоверно была проведена работа и от стремления к саморазвитию, самосовершенствованию.



Инструкция:

Необходимо выделить приоритетные именно для вас сферы жизни. Их может быть от 4 до 12.

1. Начертить круг, разделить его на сегменты в соответствии с количеством выбранных приоритетов.
2. Оценить каждую сферу объективно по 10-бальной шкале развития. Где 10- полное удовлетворение в данной области, а 1 – абсолютное неудовлетворение.
3. Проанализировать полученный результат. Какое получилось колесо, равномерное – то есть сбалансированное, с перекосами – наблюдается дисгармония.
4. Разработать стратегию по развитию «отстающих» позиций.
5. Через два месяца составить новую модель, сравнить с предыдущим вариантом. Благодаря этой манипуляции вы сможете отследить свой прогресс.



Какие сферы жизни вы можете включить в колесо жизненного баланса:

1. Семья и отношения. Здесь вы оцениваете степень удовлетворенности от взаимоотношений с противоположным полом, в зависимости от семейного положения на данный момент. Если вы замужем, то свое состояние в браке. Кроме этого сюда относятся взаимоотношения с родственниками.
2. Дети. Если есть в семье дети, некоторые выделяют их в отдельный сектор. Это позволяет проанализировать уровень взаимодействия с ними, участия в их жизни, воспитании и т.д.
3. Друзья. Для кого-то общение с друзьями — это неотъемлемая часть жизни, а кто-то привык быть в состоянии постоянного одиночества. Что есть хорошо – для каждого своя мера.
4. Здоровье и спорт. Счастливая жизнь в полной мере невозможна, если состояние здоровья оставляет желать лучшего. Возможно пора пересмотреть свой образ жизни, питание, заняться спортом.

5. Карьера. Здесь важно оценить степень удовлетворенности своей должностью, профессией, может быть настало время что-то поменять?
6. Финансы. Оценить данный сегмент необходимо в зависимости от своих запросов и потребностей. Для кого-то достаточно 30 тыс. в месяц, а кому-то и 100 тыс. будет мало. Здесь речь не идет о том, что нужно оценивать возможности заработка, рассматривайте именно степень удовлетворения своим материальным благосостоянием на данный момент.
7. Хобби и творчество. Проанализируйте свои творческие способности, желания, нереализованные или упущенные возможности. Допустим, вы любите танцевать, но современный ритм жизни, нехватка финансов, лишили вас возможности заниматься любимым делом. Для гармоничного развития необходимо реализовывать свой творческий потенциал.
8. Духовный рост. Понятие духовность у каждого свое. Для кого-то она заключается в вероисповедании, для кого-то в помощи другим людям. Оцените сектор в соответствии со своим мировоззрением и стремлениями в данной области.
9. Личностный рост. Прежде чем давать оценку данному сегменту, важно понять, что в него входит. Личностный рост – это приобретение новых навыков, знаний. Наполнена ли ваша жизнь новшествами или напоминает рутину изо дня в день?
10. Яркость жизни. Положительные эмоции могут быть вызваны разными факторами: результатами творческого процесса, развлечениями, путешествиями. Оцените в целом, наличие позитива и удовлетворенности в вашей жизни.
11. Отдых и путешествия. Как давно вы были в отпуске? 5 лет назад или 3 месяца назад? А чувство усталости одинаковое? Отдых – неотъемлемая часть здорового образа жизни, а путешествия – источник новых эмоций, знаний и навыков.
12. Красота. Не нужно оценивать свою природную красоту и искать недостатки, каждому человеку в себе что-то не нравится и хочется изменить. Красота в данном случае подразумевает комплекс мероприятий по уходу за собой, контролем правильного поведения в обществе, по поддержанию формы и здоровья.
Таким образом, техника колеса жизненного баланса отражает все приоритетные сферы жизни личности, их развитие и, следовательно, степень удовлетворенности в каждом конкретном сегменте модели

Бланк методики:



11.«Человек под дождём»

Автор: А. Абрамс, А. Эмчин

Цель: диагностика личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, он также может рассказать о возможности человека к адаптации.

Описание: Эта проективная методика ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов. Тест позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. Подходит как для детей 9-12 лет, так и для взрослых, выполняется по выбору обследуемого в черно-белом варианте (простым карандашом) или в цвете (например, цветными карандашами)

Для выполнения теста понадобится два листа бумаги, которые необходимо расположить вертикально, простой карандаш (или цветные карандаши), ластик. Попросите тестируемого нарисовать два рисунка на этих листах. Первый рисунок должен отображать фигуру человека, а второй – человека под дождем. Задание выполняется последовательно, а именно: после того как будет нарисован человек, предложите нарисовать на другом листе человека под дождем. При этом следует пояснить, что рисунки могут быть объединены общим сюжетом, но могут быть и абсолютно разными, не связанными между собой по смыслу.

Инструкция: На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, нарисуйте человека под дождём. Рисуйте свободно, в любой части листа, и столько времени, сколько вам потребуется. Вы можете рисовать подробно, с деталями, а можете ограничиться самым простым рисунком.

Ключ к тесту:

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью. Примеры дополнительных вопросов: Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

Как он здесь оказался?

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

Какое у него настроение?

Что ему больше всего хочется сделать?

Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?

Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?

Любите ли Вы дождь? Почему?

В какой момент времени мы его застали?

Что с ним будет дальше?

Если человеку под дождём плохо, то чем ему можно помочь?

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

Что Вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок?

Что для Вас значит каждая его деталь?

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями - когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удручённом и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

Интерпретация:

Также для интерпретации использовать источник: <https://psycabi.net/testy/58443-metodika-chelovek-pod-dozhdjom-avtory-a-abrams-a-emchin-proektivnye-testy>

Патологией будет считаться, когда существенно разниться рисунок 1 и 2.

Изображение двигающегося человека-способность к активным действиям.

При смещении фигуры в верхнюю часть листа: склонность к уходу от действительности, потеря опоры.

Защитные механизмы-по типу фантазирования, чрезмерного неоправданного оптимизма.

Положение фигуры в профиль или спиной-отрешение от мира. Внизу листа-незащищенность и депрессия.

Смещение фигуры влево-импульсивность; ориентация на прошлое, зависимость от материнской фигуры, может быть. Смещение вправо-ориентация на окружение, (отцовская фигура).

Рисунок человека занимает более 2/3 листа по высоте-тревога как состояние на момент обследования, стрессовое состояние, иногда импульсивность, гиперактивность.

Если человек радостный под дождем, то это может говорить о его слабости Я. Разбираемся- он «засмеивает» сложности или это как-то по-другому?

Уходящая фигура-тенденция ухода от трудных ситуаций. Избегание неприятностей (особенно наблюдаемой с высоты птичьего полета).

Град-тяжкое испытание, может не выжить.

Трансформация фигуры, относительно первого рисунка Человека.

Увеличение-неприятности мобилизуют, делают более сильным. Но может и потеря почвы под ногами.

Уменьшение-потребность в защите и покровительстве. Невозможность взять ответственность за свою жизнь.

Ребята, рисующие маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства. Имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Трансформация фигуры, относительно центра.

При смещении от центра-ощущение внутреннего дискомфорта, потеря Я.

Изображение человека противоположного пола.

Определяет тип реагирования в сложной ситуации. «Включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей.

Изменение возраста. Указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если пропускаются части тела (ноги, руки, уши, глаза) -специфика защит и особенностей проявления «Я». Нет ушей-плохо слышит в ситуации стресса и т.п.

Возникновение отрицательного персонажа-негативизм, антисоциальность, иногда негативное самоопределение.

Несимметричный профиль:

-Голова в профиль, а тело в анфас-низкое умственное развитие, нарушение пространственного изображения.

-Тело в профиль, лицо в анфас- проверять наличие психотической части.

-Лоб и нос в профиль, глаза и нос в анфас проверка на органическое повреждение, шизоидность или шизофрению.

-фигура спиной-либо не желание открыться, либо конфликтность, замкнутость, противоречивость, негативизм.

Движение в разные стороны-повышение фрустрации, напряжение, пред психотические реакции.

Изменение возраста- либо хорошо развитая детская часть, либо мудрость включается (нужен расспрос).

Если изображена половина тела на рисунке, возможно, есть травматическое расщепление психики.

Функция одежды-защита. Это некий ресурс, как и зонтик (смотрим, чтоб закрывал человека, если капли попадают под зонтик, обращаем внимание).

Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов в поведении. Импульсного реагирования.

Но смотрим что с каплями. Они могут и всюду проникать. Это сигнал о том, что прежние способы реагирования исчерпали себя.

Есть одежда и зонт, а дождя как такового нет-чрезмерная защита, много напряжения для того, чтобы изыскивать ресурсы.

Очень много всякой одежды-проверяем на психотическую структуру. Либо это крайняя экстравертируемость.

Схематичность-это может быть сопротивление, либо проверяем на шизофренический симптомокомплекс.

Одежда без прикрытия- нет собственной состоятельности, чувства уважения к самому себе. Не решены проблемы с независимостью. Нет подготовки принять вызов. Если будет рассчитывать только на себя, то не сможет справиться с мельчайшим беспокойством.

Атрибуты дождя.

Дождь-это помеха, нежелательное воздействие, побуждение к «закрыться», спрятаться.

Как воспринимает человек трудную ситуацию: редкие капли-временная, преодолимая; тяжелые, окрашенные –тяжелая, постоянная.

Тучи-символ ожидания неприятностей. Обращаем внимание на количество туч, облаков, их плотность, размер, расположение. Депрессия-тяжелые грозовые тучи, заполняющие все небо.

Фрустрирующий компонент-это появление тучи в образе. Если найти место, где можно переждать-терапевтический процесс.

Ливневые облака, закрывающие солнце-подавленность и угнетение.

Ливень с ураганом-страдание и бурные чувства.

Темные облака и окрашенное солнце-невротическое поведение, чувство неполноценности, накопленные слезы. Может быть только что-то одно, расспрашиваем.

Лужи, грязь-символическое отражение последствий тревожной ситуации. Смотрим на форму, глубину, брызги. Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Лужи рисуют чувствительные люди, либо, когда много стресса.

Земля покрыта коркой льда-замерзшие переживания. Если вдруг снег-смотрим мышление, но всегда помним про шизофрению.

Дополнительные детали.

Дома, скамейки, машины или предметы, держащие в руках-потребность в дополнительной опоре, может быть, поддержке, в стремлении уйти от проблем путем переключения в замещающей деятельности.

Или про пережитый прошлый опыт-расспрашиваем. Если в луже отражается сам человек-это про пребывание в длительной обиде.

Молния-символ нового цикла в развитии. И (или) драматического события в жизни человека.

Радуга-предвещает появление солнца и символизирует надежду, мечту, как вариант путь к совершенству. Может быть про что-то несбыточное.

Ветер-воздействия неподдающиеся управлению. Проверяем сильные чувства. Человек на ветру-потребность в любви, привязанности, тепле. Имеет значение сила и интенсивность.

Зонт- изображение психологической защиты. Может быть, как связь с матерью и отцом. Купол-материнское начало, ручка-отцовское. Свернутый зонт-фаллический символ. Спрашиваем: что будет делать с этим зонтом? Опора на зонт-защиты есть, но не используются. Или демонстративность.

Искажение и пропуск деталей. Область конфликта вытеснена в область бессознательного. Либо это отрицание поддержки.

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными информационными ресурсами и материально-техническим оснащении муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности для родителей,
воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья,
«Я умею жить по-новому»

№	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Кол-во
7.	Эмоционально-личностная, педагогическая, социальная компетентность	<p>Дидактические игры и пособия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метафорические карты «Персона/Persona»-набор карт с лицами людей, отражающим разные эмоции и состояния. 2. Метафорические карты «Экко/Ессо»-раскрытие творческого потенциала. 3. Метафорические карты «Коуп/Соре»-работа с душевными травмами. 4. Метафорические карты «Сага/Saga»-развитие воображения и творческого потенциала. 5. Метафорические карты «Морена/Morena» -помогает увидеть ресурс. 6. Метафорические карты «Окна и двери», «Пути-дороги»-работа с состояниями, поиск ресурсов и новых решений. 7. Зинкевич –Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 проективных карты: диагностика и создание авторских историй для детей и взрослых. Спб, издательство «Речь», 2011г. 8. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «Окна и двери». Метафора взаимодействия с внешним миром», Издательство «Генезис», 2013г. 9. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «Пути-дороги. Метафора жизненного пути», Издательство «Генезис», 2013. 10. Лебедева М, Плаксина Е. Азбука 	

		<p>родительской любви. Набор психологических открыток для родителей. Издательство «Речь», 2010.</p> <p>11. Травкова М.Р, художник Мучник Е. Метафорические ассоциативные карты «Проститься чтобы жить». Метафора переживания горя и утраты, Издательство «Генезис», 2016г.</p> <p>12. Метафорические карты. Руководство для психолога. Кац Г., Мухаматулина Е. Издательство «Генезис», 2013г.</p> <p>13. Олиферович Н.И. Малейчук Г.И. Проективные сказочные карты. СПб, издательство «Речь», 2012.</p> <p>14. Методика рисуночных метафор «Мой жизненный путь» (И. Соломин).</p> <p>15. Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства (методика В.М. Элькина).</p> <p>16. Методика «Песочная магия» (производство компании «Иматон»)</p> <p>17. Копытин А,И. «Эмоциональный арт-конструктор» (производство компании «Иматон»)</p>	
		<p>Материально-техническое оснащение -проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.</p>	