

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
от 31.08.2020 протокол № 1

Утверждаю
Директор
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
М. М. Белоброва
приказ от 31.08.2020 № 128

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности для приемных семей
по подготовке взрослеющих детей к самостоятельной жизни

«Я – автор своей жизни»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: до 3-х месяцев

Составители:
Барашкова Н. А., педагог-психолог;
Коликова А. А., педагог-психолог;
Худынцева Ю. А., педагог-психолог.

Мурманск, 2020

Пояснительная записка

Интеграция выпускников замещающих семей в обществе является конечной задачей подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и их адаптации после выхода из замещающей семьи.

Период «выпуска» из приемной семьи начинается, когда подростку около шестнадцати-семнадцати лет. Этот период проживается как кризис, молодые люди переживают очень сильные двойственные чувства. С одной стороны, большинству из них уже хочется перейти в самостоятельную жизнь, хочется независимости, свободы в решениях и действиях. Многие хотят жить отдельно от родителей, сохраняя с ними отношения и полагаясь на их поддержку в тех случаях, когда она нужна. С другой стороны, у приемных подростков естественная реакция эмансипации от семьи отягощается пережитой в детстве травмой слишком раннего отделения от семьи, и эта боль актуализируется. В то же время для приемных детей этот период часто усложняется более острым протеканием кризиса идентичности. Безусловно, те ценности и тот жизненный опыт, который ребенок усвоил за время жизни в приемной семье, повлияли на него. Однако, многое зависит от истории жизни подростка, имеющейся у него к этому возрасту информации о себе и своей истории, отношений, которые сложились в приемной семье. Также порой они не обладают достаточной личностной зрелостью: к восемнадцати годам, хотя интеллектуально и физически они не отстают от сверстников, многие подростки эмоционально младше своего фактического возраста. При этом, в соответствии с задачами возраста, подростки примеряют на себя разные модели поведения, стремясь самостоятельно убедиться, что им больше подходит, и решить, как они хотят жить дальше.

В тех случаях, когда выпускникам выделяется государством отдельная жилплощадь, они знают о том, что у них есть возможность и право начать жить своей собственной жизнью отдельно от взрослых. Это также усиливает амбивалентные чувства: радуется долгожданной свободой и пугает перспективой остаться одним, рассчитывать во всех отношениях – материально и эмоционально – только на свои силы.

При этом родители выпускника также проживают семейный кризис «пустого гнезда», им нужно адаптироваться к новой роли, новым функциям. Меняется семейная структура, выполнение роли родителя уходит на второй план. Важная задача родителя – найти себя в других ролях, «прожить» этот кризис, выйти из него, не нарушив отношения с ребенком. Некоторым родителям с этим трудно смириться и тем самым они тормозят развитие собственных детей.

Влияние данных факторов усиливает напряжение в семье, зачастую приводя к конфликтам, увеличивая страхи и негативные ожидания обеих сторон – и подростков, и взрослых, от самостоятельного проживания.

Условия успешной социальной адаптации напрямую связаны с подготовкой к самостоятельной жизни в условиях замещающей семьи. Исследования показывают, что успешность социальной адаптации в

поствыпускной период определяется рядом факторов, важнейшими из которых являются:

- наличие и качество государственной поддержки и помощи в вопросах получения образования, обеспечения жильем, трудоустройства;
- социальное окружение воспитанника, наличие референтного лица;
- реализация объективных характеристик самого процесса поствыпускной адаптации как социокультурного процесса (непрерывность и эволюционный характер, определенность во времени, уникальность и неповторимость процесса, необратимость результатов, личностно-ориентированный характер, и другие); поддержание этих характеристик способствует достижению желаемых результатов;
- личные характеристики и качества выпускника.

Если действие трех первых факторов преобладает уже после выхода из замещающей семьи, то готовность к самостоятельной жизнедеятельности и личные качества выпускника целиком зависят от подготовки к самостоятельной жизни в рамках воспитания и обучения в различных социальных институтах. Если выпускник имеет сильный характер и силу воли, целеустремлен, знает, чего он хочет добиться в жизни, умеет контролировать свои желания и эмоции и умеет выстраивать отношения со своим окружением, то он сможет многого достичь в жизни при наличии ряда других условий.

Таким образом, период «выпуска» взрослого подростка из замещающей семьи является крайне важным и сложным периодом, как для самого подростка, так и для семьи. В замещающих семьях должны быть созданы условия, способствующие формированию жизненного самоопределения, центральному процессу юношеского возраста. С помощью психолого-педагогических средств можно помочь подрастающему поколению определить свое место в жизни и обществе и работа в этом случае должна вестись как с подростками, так и с замещающими родителями.

Адресат программы: замещающие родители и подростки 15-17 лет, воспитывающиеся в замещающих семьях.

Отличительные особенности программы. Программа предполагает параллельное обучение для подростков, выпускников из замещающих семей, и их замещающих родителей.

Для подростков программа направлена на содействие формированию их идентичности, осознание своих личностных особенностей для дальнейшей профориентации и успешного взаимодействия с близким окружением и социумом, а также на формирование представления о своем желаемом будущем, ознакомление с основами финансовой грамотности и ведения здорового образа жизни.

Для замещающих родителей программа направлена на повышение уровня компетентности в области возрастных особенностей в

период сепарации подростка и актуализации собственных ресурсов для успешного прохождения кризиса, связанного с выходом ребенка из семьи.

Освоение программы осуществляется **в очной форме** обучения.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию.
2. Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.
3. Разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения.
4. Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.
5. Упражнения, направленные на формирование навыков активного слушания и коммуникативных навыков.

Форма проведения занятий: занятия проводятся в группе, в форме тренинга.

Объем программы: 30 часов.

Срок освоения программы: 2,5 месяца.

Режим занятий: для подростков 1 раз в неделю, для замещающих родителей – 1 раз в 2 недели. Продолжительность занятия составляет 2 ч.

Цель программы: содействие социальной адаптации выпускников из замещающей семьи.

Задачи:

1. Повышение психолого-педагогической компетентности замещающих родителей.
2. Профилактика эмоционального выгорания замещающих родителей.
3. Уточнение и получение системы знаний о законодательной и правовой базе.
4. Содействие становления идентичности, профорientации, развитие эмоционального интеллекта подростков, коммуникативных навыков.
5. Конкретизация знаний о социально-бытовых умениях и навыках, развитие психологической готовности к самостоятельности.
6. Содействие принятию ценностей семейной жизни, формирование представления о здоровом образе жизни подростков, как важной составляющей их самооценности.
7. Расширение представлений о способах конструктивного целеполагания.

Структура занятий:

1. Приветствие. Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы во время тренинга.
2. Основная часть
 - Информационная. Информационное просвещение по заявленной теме занятия.

- Практическая. Закрепление теоретического материала через активные формы работы.

3. Рефлексия

Содержание занятий программы

Занятия с замещающими родителями.

Блок «Я». Знакомство. Первичное тестирование. Мой внутренний мир. Я не только родитель. Мои потребности и ресурсы.

Блок «Я и Ты». Осознание изменений во взаимоотношениях внутри родительской-детской системы.

Содействие осознанию и выражению эмоций, связанных с изменениями в родительской-детской системе

Блок «Я и они».

Правовые аспекты, гарантии и льготы для выпускников замещающих семей. Роль родителя в профессиональном самоопределении подростка. Завершение, итоговое тестирование, обратная связь.

Занятия с подростками.

Блок «Я». Знакомство. Первичное тестирование. Расширение представлений о себе: качества личности, мои личные качества, особенности самооценки и самоотношения. Мои эмоции, особенности эмоционального реагирования.

Блок «Я и Ты». Любовь и отношения. Внешность, отношение к собственной внешности. Здоровый образ жизни, его ценность, отношение к ЗОЖ. Способы снятия напряжения и преодоления стресса. Семейные ценности.

Блок «Я и они». Профессиональное самоопределение, учет индивидуально личностных особенностей при выборе профессии, удовлетворенность выбранной профессией, путей поиска работы, владение информацией по периоду адаптации на работе. Финансовая грамотность и семейный бюджет. Развитие коммуникативные навыков, умения вступать в контакт, решения конфликтных ситуаций. Жизненный план. Завершение, итоговое тестирование, обратная связь.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование блоков и тем для замещающих родителей	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Блок «Я» Знакомство. Первичное тестирование. Мой внутренний мир. Я не только родитель. Мои потребности и ресурсы.	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия

2.	Блок«Я и Ты» Осознание изменений во взаимоотношениях внутри родительской-детской системы. Содействие осознанию и выражению эмоций, связанных с изменениями в родительской-детской системе .	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
3.	Блок«Я и Они» Правовые аспекты. Профессиональное самоопределение подростков. Завершение. Итоговое тестирование. Рефлексия.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
	Итого	10	4ч.	6 ч.	

№	Наименование блоков и тем для подростков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Блок «Я» Знакомство. Первичное тестирование. Мой внутренний мир. Вселенная моего «Я».	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
2.	Блок«Я и Ты» Любовь и отношения. ЗОЖ, способы снятия напряжения.Семейныеценности.	8	2	6	Наблюдение, рефлексия
3.	Блок«Я и Они» Профессиональное самоопределение. Коммуникативные навыки.Решение конфликтов. Финансовая грамотность. Семейный бюджет. Мой жизненный план. Завершение. Итоговое тестирование. Рефлексия.	8	4	4	Наблюдение, рефлексия
	Итого	20	4ч.	6 ч.	

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», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018года №196, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.14 №41), постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», уставом МБУ ДО г.Мурманска ППМС-Центра.

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

Учебно-тематическое планирование и содержание занятий (для подростков)

№	Тема	Цели и задачи	Формы работы, упражнения
БЛОК «Я»			
1.	Кто Я. Какой Я.	Знакомство. Диагностика.	Упр. «Снежный ком». Упр. «Пересядьте те кто.» Упр. «Живое фото». Методика «Кто Я?». Беседа по высказываниям. Методика графические карты О.Никитина, В.Р.Пешковская.
2.	Мой внутренний мир.	Расширение представлений о себе.	Упр. «Ярмарка качеств». Тест самооценки Дембо-Рубинштейн. Моя вселенная (коллаж).
БЛОК «Я И ТЫ»			
3.	Внешность.	Содействие принятию собственной внешности и формированию идентичности.	Упр. Фотография. Беседа «О красоте» (стандарты и мифы красоты). Упр. «Комплименты».
4.	Любовь и отношения. Общение в паре.	Развитие отношений в паре. Гендерные стереотипы. Личные границы.	Беседа о любви. Упражнение «Падение». Обсуждение проблемных ситуаций в группах связанных с нарушением границ.
5.	Семейные ценности.	Расширение представлений о семейных ценностях.	Дискуссия «Зачем человеку семья?». Синквейн (семья). Упр. «Мешочек» о ценностях семьи.

			Коллаж.
6.	Здоровый образ жизни. Стресс и способы снятия напряжения.	Расширение представления о значимости ЗОЖ. Риски ранних половых отношений.	Упр. «Ромашка». Дискуссия «Что такое здоровье? Упр. «Разговор с телом». Мини-лекция «Стресс». Способы снятия напряжения. Расслабление по Джекобсону.
БЛОК «Я И ОНИ»			
7.	Профориентация.	Значение индивидуальных и личностных особенностей при выборе профессии. Расширение представлений о профессиональном самоопределении.	Мозговой штурм «Зачем человеку профессия, шаги выбора». Упр. «Погружение в профессию».
8.	Коммуникативные навыки. Разрешение конфликтов	Факторы, влияющие на успешную коммуникацию. Знакомство с поведенческими стратегиями в конфликте. Способы конструктивного разрешения конфликтов.	Беседа: эффект первого впечатления. Упр. «Апельсин» Обсуждение. Упр. «Конфликт это плохо...»; Упр. «Именинный пирог». Ролевая игра «Учтивый разговор» . Упр. «Сорри, конфликта не будет» Ролевая игра на способы взаимодействия в нестандартной ситуации.
9.	Финансовая грамотность. Семейный бюджет.	Планирование бюджета.	Беседа «Роль денег в жизни человека». Интерактив: виды расходов, источники доходов. Упр.«Пирог».
10.	Мой жизненный план. Завершение. Итоговое тестирование.	Содействие формированию навыка постановки цели и определению способов достижения. Рефлексия.	Цитаты с обсуждением, упражнение «Выбор цели» обсуждение в подгруппах . Квадрат Декарта.

Учебно-тематическое планирование и содержание занятий (для замещающих родителей)

№ п/п	блоки	Цели и задачи	Формы работы, упражнения
БЛОК «Я»			

1.	Знакомство. Мой внутренний мир. Я не только родитель.	Расширение представлений о себе, стимулирование к рефлексии.	Знакомство. Диагностический блок. (семейная социограмма, опросник «Анализ семейной тревоги» Э.Г.Эйдемиллер, В.В.Юстицкий АСТ, анкета обратной связи с ожиданиями от программы) Упр. МАК «Деревья», Упр. «Кто я?». ДЗ Автобиография
2.	Мои потребности и ресурсы.	Осознавание собственных потребностей, внутренних и внешних ресурсов	Дискуссия: «Мои потребности и ресурсы». Коллаж по теме. Техника квадрат Декарта
БЛОК «Я И ТЫ»			
3.	Система родительно-детских отношений.	Осознание изменений во взаимоотношениях внутри родительно-детской системы. Содействие осознанию и выражению эмоций, связанных с изменениями в родительно-детской системе.	Дискуссия: «Образ отношений с ребенком раньше и сейчас». Упр. «Веребочка». Упр. МАК «Источник»
4.	Трансформация отношений родительно-детской системы	Принятие процесса сепарации как ресурса	Мозговой штурм на тему «Плюсы и минусы сепарации» Упр. «Баланс». Упр. «Автобиография - продолжение»
БЛОК «Я И ОНИ»			
5.	Правовые аспекты. Профессиональное самоопределение подростков.	Опека(льготы жилье, образование). Роль родителя в профессиональном самоопределении подростка.	Эксперимент – исследование «Родительские интроекты». Завершение. Итоговое тестирование Рефлексия.

Условия реализации программы: занятия проводятся в аудитории, в соответствии с правилами проведения тренинга – в кругу. Аудитория оснащена: проектором, экраном, ноутбуком, колонками, магнитной доской, флипчартом. В ходе занятий используются канцелярские принадлежности, листы для записей, метафорические карты «Деревья», «Про тебя», «Роботы», методика графические карты О.Никитина, В.Р.Пешковская.

Для освещения части занятия, касающегося правовых аспектов, гарантий и льгот для выпускников замещающих семей, целесообразно пригласить специалиста органов опеки и попечительства.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Для выпускников из замещающих семей:

- осознание своих личностных особенностей для дальнейшей профорientации и успешного взаимодействия с близким окружением и социумом, представление своего желаемого будущего, формирование навыков совладения со стрессом и выхода из него, получение знаний основ финансовой грамотности и ведения здорового образа жизни.

Для замещающих родителей:

- повышение уровня компетентности в области процесса взросления и сепарации ребенка от семьи, сохранения отношений с подростком, актуализация ресурсов для успешного прохождения кризиса выхода ребенка из семьи, формирование представления о своей семье вне выполнения своих воспитательских функций.

Форма итоговой аттестации: занятия предполагают личностную рефлексия по итогам занятия каждым участником; итоговое тестирование по материалам программы, анкета обратной связи.

Литература:

1. Панюшева Татьяна Мария Капилина (Пичугина). Приемный ребенок. Жизненный путь, помощь и поддержка – М: Никая, 2015г
2. Модель развития и сопровождения приемной семьи, детского дома семейного типа Ивахненко Елена Михайловна, Шинкаренко Вероника Витальевна//<http://www.academy.edu.by/files/Pervom.pdf>
3. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.:Речь, 2007.
4. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» - СПб.: Речь, 2010.
5. ГБУ республики Карелия «Карельский ресурсный центр развития социальных технологий». Тренинги для замещающих родителей/сборник - Петрозаводск, 2019

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение 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 г. Мурманска «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-педагогической направленности для приемных
семей по подготовке взрослеющих детей к самостоятельной жизни
«Я – автор своей жизни»**

№	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Кол-во
1	Расширение представлений о себе, стимулирование к рефлексии	Методика «Графические карты» О.Н.Никитина, В.Р.Пешковская ООО Издательство «Речь», СПб, 2011	1
2.	Осознание изменений во взаимоотношениях внутри родительско-детской системы. Содействие осознанию и выражению эмоций, связанных с изменениями в родительско-детской системе.	Метафорические ассоциативные карты «Источник», проект «Психосфера», 2015	1 1

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-педагогической направленности для приемных семей по
подготовке взрослеющих детей к самостоятельной жизни «Я – автор
своей жизни»

ОПРОСНИК «АНАЛИЗ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОГИ» (АСТ; Э.ЭЙДЕМИЛЛЕР, В.ЮСТИЦКИС)

Шкалы: вина, тревожность, напряженность, уровень общей семейной тревожности

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Методика предназначена для изучения общего фона переживаний индивида, связанного с его позицией в семье, с тем, как он воспринимает себя в семье.

Описание

теста

Под «семейной тревогой», авторы методики, понимают состояния тревоги у одного или нескольких членов семьи, нередко плохо осознаваемые и трудно локализуемые.

Характерным признаком данного типа тревоги является наличие сомнений, страхов, опасений, касающихся, прежде всего, семьи – здоровья ее членов, их отлучек и поздних возвращений, стычек и конфликтов. Тревога эта обычно не распространяется на внесемейные сферы – производственную деятельность, родственные, соседские отношения и т. п.

В основе «семейной тревоги», как правило, лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни. Это может быть неуверенность в чувствах другого супруга, в себе. Нередко подобные переживания, противоречащие представлениям о себе, вытесняются, что может проявиться в семейных отношениях в виде тревоги.

Важными составляющими «семейной тревоги» являются также ощущения беспомощности и неспособности вмешаться в ход событий в семье, направить его в нужное русло. Индивид с семейно-обусловленной тревогой не ощущает себя значимым действующим лицом в семье, в независимости от того, какую позицию он в ней занимает и насколько активную роль играет в действительности.

Инструкция

к

тесту

Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о Вашем самочувствии дома, в семье. Читайте по очереди утверждения опросника и выберите ответ, соответствующий вашему отношению к данному утверждению.

Старайтесь, чтобы ответов «Трудно сказать» было не больше трех. Помните, Вы характеризуете свое самочувствие в семье.

В опроснике нет "правильных" и "неправильных" утверждений. Отвечайте так, как чувствуете.

ТЕСТ

Варианты ответов:

- Да, это так.
- Нет, это не так.
- Трудно сказать.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.
2. Чувствую, что, как бы я ни поступил(а), все равно будет не так.

3. Я многого не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноват(а) во всем, что случается в нашей семье.
5. Часто чувствую себя беспомощным (беспомощной).
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (бестолковой).
9. Когда я дома, все время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю, что еще случилось в мое отсутствие.
12. Дома у меня постоянно ощущение, что надо еще очень много сделать.
13. Нередко чувствую себя лишним (лишней) дома.
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (исчезла), то никто бы этого не заметил.
17. Идешь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает так: хочу сделать хорошо, но оказывается, вышло плохо.
21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Субшкала В – вина (семейная вина члена семьи)

Ответы «Да»: 1,4,7, 10, 13,16, 19.

Субшкала Т – тревожность (семейная тревожность члена семьи)

Ответы «Да»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 .

Субшкала Н – напряженность (семейная напряженность)

Ответы «Да»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 .

За каждое совпадение ответов с ключом начисляется один балл.

Наличие у респондента каждого параметра констатируется при результатах по данной шкале: 5 и более баллов.

Так же, методика позволяет определить Уровень общей семейной тревожности = вина + тревожность + напряженность.

Интерпретация результатов теста

Субшкала В – вина (семейная вина члена семьи) – неадекватное ощущение индивидом ответственности за все отрицательное, что происходит в семье.

Субшкала Т – тревожность (семейная тревожность члена семьи) – ощущение, что ситуация в семье не зависит от собственных усилий обследуемого.

Субшкала Н – напряженность (семейная напряженность) – ощущение, что выполнение семейных обязанностей представляет собой непосильную задачу для индивида.

ИСТОЧНИКИ

Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб., 2006. С.281-283.

Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн

(Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр./ Отв. ред. И.В. Дубровина)

Цель: изучение самооценки.

Регистрация данных: групповая форма проведения.

Необходимые материалы: регистрационный бланк, ручка.

Процедура проведения: каждому школьнику предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание (лучше сначала показать тренировочный вариант на доске).

Инструкция: *«Каждый человек оценивает свои возможности, способности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице нарисовано 7 таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она обозначает.*

На каждой линии черточкой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон, вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Итак,

«–» – уровень развития у вас качества, стороны личности в настоящий момент;

«х» – такой уровень развития качества, стороны, к которому вы стремитесь, достигнув которого, вы будете удовлетворены собой.

Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, в линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя – абсолютно здорового».

Порядок проведения

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом или группой учащихся, так и индивидуально. При фронтальной работе надо проверить, как каждый из учащихся заполнил первую шкалу: пройдя по классу, посмотреть, правильно ли используются предложенные значки, ответить на вопросы

школьников. После этого учащиеся работают самостоятельно, и экспериментатор ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции длится обычно 10-12 минут.

Целесообразно наблюдать, как разные школьники выполняют задание: сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что работа «глупая», «я это не обязан делать», отказ выполнять задание, стремление задать экспериментатору дополнительные вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (с разницей не менее 5 мин). Все это служит полезной дополнительной информацией при интерпретации результатов.

Регистрационный бланк

Фамилия, имя _____
Дата _____ Класс _____

Оцени себя по ниже приведенным качествам, которые обозначены у каждой вертикальной черты. Нижняя точка черты обозначает самый низкий уровень развития качества, а верхняя – наивысший.

На каждой линии черточкой (–) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметь, при каком уровне развития этих качеств ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

--	--	--	--	--	--	--

Здоровье Ум, способн. Характер Авторитет у сверст. Умелые руки Внешность Уверенность в себе

Обработка результатов

Обработке подлежат ответы на 6 линиях (шкалах). Шкала «здоровье» рассматривается как тренировочная и не учитывается или, в случае необходимости, анализируется отдельно. Размеры каждой шкалы равны 100

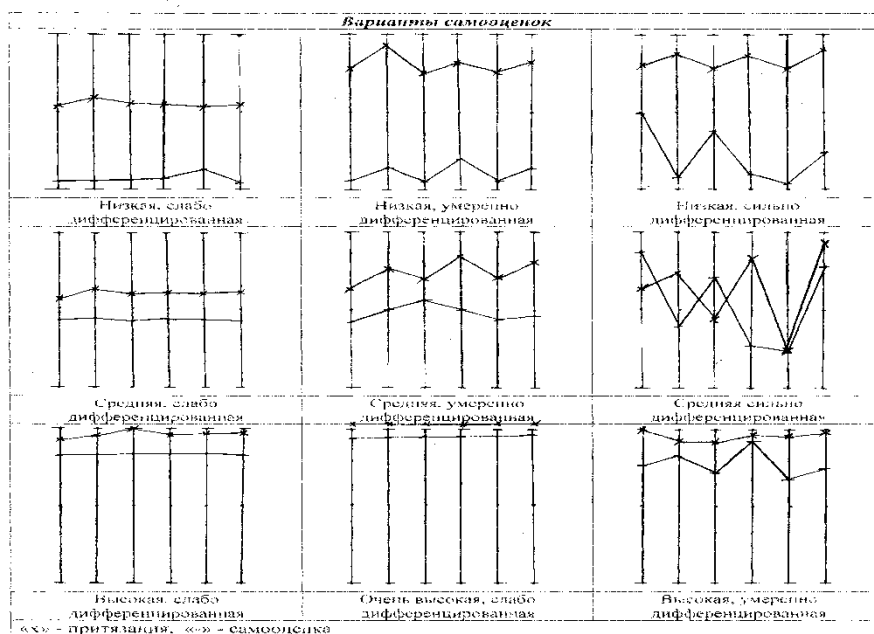
мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах (например, 54 м. = 54 балла). Обработка включает следующие этапы:

1. По каждой из шести шкал определяются:
 - уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в м. от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
 - высота самооценки – от «0» до знака «–»;
 - величина расхождения между уровнем притязаний и самооценки – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «х» до «–»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом. Записывается значение каждого из трех показателей.
1. Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем 6 шкалам.
2. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «х». Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником различных сторон своей личности (см. рис.).

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса), можно использовать разность между максимальным и минимальным значением. Последнее, однако, не является достаточно точным, и для анализа результатов конкретного школьника лучше пользоваться первым вариантом.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем более условной оказывается средняя мера и соответственно тем меньшее значение она имеет. При очень сильной дифференцированности, когда некоторые стороны своей личности школьник оценивает очень высоко, а другие – очень низко, анализ средней меры, по существу, теряет смысл и может быть использован лишь для ориентировки.

1. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, некоторые шкалы пропускаются или заполняются. Неполностью (указывается только самооценка или уровень притязаний), ответы выходят за пределы шкалы (знак ставится выше верхней точки или ниже нижней), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, ответы комментируются и т.д.



4. Оценка и интерпретация отдельных параметров.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными далее. Отметим, что различий между учащимися разных параллелей, а также между юношами и девушками по этой методике не обнаружено.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными далее. Отметим, что различий между учащимися разных параллелей, а также между юношами и девушками по этой методике не обнаружено.

1. Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов («средние» и «высокие» притязания). При этом оптимальным является сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, свидетельствующий об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Очень высокий уровень притязаний – от 90 до 100 баллов – свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. Особого внимания в этом плане заслуживают такие случаи, когда уровень притязаний отмечается выше максимально возможного значения, крайней верхней точки шкалы (100 бал.) Нереалистический уровень притязаний часто свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели. Для старшего школьного возраста – это неблагоприятный показатель, поскольку, как известно, основное психологическое содержание данного периода составляет самоопределение, предъявляющее к такому умению достаточно высокие требования. Наличие нереалистического уровня притязаний может, таким образом, свидетельствовать о личностной незрелости.

Результат менее 60 баллов – низкие «притязания» – свидетельствует о **заниженном уровне притязаний**. Если такой результат характеризует средний показатель уровня притязаний испытуемого, то он является индикатором неблагоприятного развития личности. Естественно, что чем ниже уровень притязаний, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии.

Если очень высокий или очень низкий уровень притязаний отмечен по какой-либо одной шкале, то это может характеризовать повышенную значимость (или декларируемое пренебрежение) того или иного качества для школьника.

Следует отметить, что по количеству баллов оцениваются только те случаи, когда уровень притязаний оказывается выше уровня самооценки. О других вариантах будет сказано далее.

1. Высота самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 – «средняя» и «высокая» самооценка – свидетельствует о **реалистичной (адекватной) самооценке**. При этом так же, как и при оценке уровня притязаний, оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов («высокая» самооценка).

Количество баллов от 75 до 100 (и выше предлагаемого максимума) свидетельствует о **завышенной самооценке** (переоценке себя) и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Кроме того, завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает **на заниженную самооценку** (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Школьников с такой самооценкой очень мало, и все они составляют с точки зрения личностного развития «группу риска», заслуживают пристального внимания со стороны школьного психолога. Как показывают исследования, за низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способному, неумелому, никому не нужному, и «защитная», когда декларирование (в том числе и самому себе) собственного неумения, отсутствия способностей, того, что «все равно ничего не выйдет», позволяет не прилагать никаких усилий или подменить деятельность отношением к ней.

1. Расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которых он действительно стремится достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождения от 1 до 7 баллов и особенно случаи полного совпадения уровня притязаний и уровня самооценки указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. *Конкретная оценка* этого расхождения различна в зависимости от того, *в какой части шкалы находятся эти показатели*. Так, в верхней части шкалы (76-100 б.) они свидетельствуют о завышенной самооценке; в средней части (46-75 б.) – отношение школьника к себе не носит конструктивного характера; в нижней части (0-45 б.) – они могут являться показателем предельно заниженного представления о себе (в том случае если школьник заполняет таким образом все или большинство шкал методики), свидетельствовать о том, что он как бы «смирился» со своей «никчемностью», даже не надеется исправить положение. *Если таким образом заполняются 1 или 2 шкалы*, это указывает на незначимость для учащегося той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Такое соотношение указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным. *Особенно неблагоприятны случаи*, когда самооценка находится в нижней части шкалы, а притязания – в средней или высокой. При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

Характеристика описанных выше параметров может быть применена при анализе как результатов по отдельным шкалам, так и средних данных по методике в целом.

1. Дифференцированность уровня притязаний и самооценки.

Оценка дифференцированности, то есть расхождения в высоте уровня притязаний и самооценки по разным шкалам у одного испытуемого зависит от того, при какой средней высоте самооценки наблюдается та или иная степень дифференцированности. Поэтому мы остановимся на этом вопросе позже, характеризуя различные варианты отношения школьника к себе. Здесь же только напомним, что дифференцированность определялась как графически (рис), так и количественно (табл.).

Таблица

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
Ур. притязаний	Менее 60	60 – 74	75 – 89	90 – 100
Ур. самооценки	Менее 45	45 – 59	60 – 74	75 – 100

Таблица

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Степень расхождения между ур. притязаний и ур. самооценки	0 – 7	8 – 22	Более 22
Степень дифференцированности притязаний	0 – 8	9 – 21	Более 21
Степень дифференцированности самооценки	0 – 14	15 – 29	Более 29

1. Редкие ответы.

К таким ответам относятся прежде всего случаи, когда уровень притязаний школьника оказывается ниже уровня его самооценки. Подобная позиция («Могу, но не хочу»), как правило, указывает на конфликтное отношение учащегося к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом. Они свидетельствуют о неблагополучии школьника в той или иной области. Обычно это такие области, которые наиболее значимы для школьника, а его успешность в них намного ниже его притязаний. Если подобные ответы учащийся дает по большинству или по всем шкалам методики, это может свидетельствовать о существенных искажениях в его отношении к себе и к окружающему, о нарушениях в формировании его личности.

Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение (только самооценки или только уровня притязаний) могут свидетельствовать как о недостаточном внимании школьника, так и о том, что здесь имеет место низкая (предельно низкая) самооценка при крайне высоких, часто скрытых притязаниях. Переживания, связанные с таким отношением к себе, столь

сильны у школьника, что он не может или не хочет «обнародовать» это отношение. Но одновременно оно столь значимо, что он не может дистанцироваться, дать формальный ответ. Причины пропусков можно выяснить в ходе специальной беседы, проводимой после эксперимента.

Многочисленные поправки, зачеркивания, как правило, указывают на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. У некоторых учащихся это может сопровождаться попыткой найти «правильный» ответ.

Комментарии, постановка дополнительных, не предусмотренных инструкцией знаков (например, «?», «!!!») обычно свидетельствуют о повышенной напряженности, тревожности школьника в ситуации, когда ему надо оценить себя. Это характеризует наличие одновременно двух разнонаправленных тенденций – сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего, для себя самого, собственную несостоятельность (такие учащиеся часто говорят в беседах, что боялись ответить «не так», «хуже, чем другие»). Наиболее часто такие ответы встречаются у учащихся 7 классов, старших подростков.

1. Особенности поведения.

- Сильное возбуждение, демонстративные высказывания разного рода во время заполнения методики, отказ выполнять задание и другие проявления в значительной части случаев свидетельствуют о повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций, о которых говорилось выше.
- Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым и в то же время очень значимым.
- Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок указывают на значительные затруднения в оценке себя.
- Слишком быстрое выполнение задания обычно свидетельствует о формальном отношении к данной работе.

Интерпретация индивидуальных сочетаний параметров

Варианты самооценки. Для углубленного анализа индивидуальных вариантов самооценки привлекается ряд дополнительных характеристик, полученных с помощью методик, выявляющих тревожность, социально-психологическую адаптированность, а также с помощью бесед со школьниками и учителями¹.

Основное значение при характеристике индивидуальных вариантов отношения школьника к себе имеют средний показатель самооценки (медиана) и степень дифференцированности самооценки.

За норму можно принять *сочетание средней или высокой самооценки при умеренной степени ее дифференцированности*. Таких испытуемых обычно характеризует *средний или высокий уровень притязаний при умеренной их дифференцированности, а также умеренное расхождение между притязаниями и самооценкой*. Именно в этих случаях притязания выполняют свою основную функцию – стимулируют личностное развитие. Дифференцированное отношение к различным сторонам своей личности у этих испытуемых в значительной мере сбалансировано: здесь, как правило, не встречаются предельно высокие и крайне низкие самооценки по отдельным шкалам. В целом такая самооценка может быть охарактеризована как гармоничная, с сочетанием разумных пропорций между притязаниями и оценкой собственных возможностей.

Столь же благоприятным и близким по содержанию является вариант отношения к себе, при котором *очень высокая самооценка (75-90 б.) сочетается с умеренной ее дифференцированностью*. Важным условием здесь является также наличие очень высоких, но дифференцированных умеренно притязаний и умеренного расхождения между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что такие школьники часто отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлении о больших собственных возможностях, способностях, и прилагают значительные целенаправленные усилия на достижение этих целей. Интересно, что у всех школьников с таким вариантом самооценки довольно ровные и при этом высокие показатели социально-психологической адаптированности. Такой вариант отношения к себе, по-видимому, является очень продуктивным.

Низкая, умеренно дифференцированная самооценка, сочетающаяся со значительным расхождением между притязаниями и самооценкой, является показателем неблагоприятного отношения к себе, неблагоприятия в личностном развитии.

Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет *среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой*. Учащегося как бы удовлетворяет его «средний» уровень, он не ждет от себя никаких «взлетов», никаких изменений и даже не хочет их.

Высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с очень высокими недифференцированными притязаниями и характеризующаяся сильным расхождением между притязаниями и самооценкой, как правило, свидетельствует о том, что в самооценке школьника отражается лишь его

общее положительное отношение к себе, причем отношение эмоциональное, самооценка не основывается на анализе своих возможностей.

Очень высокая слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкал), слабо дифференцированными (обычно совсем не дифференцированными) притязаниями и характеризующаяся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, указывает на глобальное, завышенное представление о себе. Такая «глобальная удовлетворенность собой» по большей части носит ярко выраженный защитный характер. Это именно те случаи, когда школьник «закрыт», не чувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям, оценкам окружающих. В других случаях подобная самооценка может выражать самые различные явления – инфантилизм, самодостаточность. Она может также выступать и как реактивное образование на какое-то сильное внешнее неблагополучие, остро переживаемый внутренний конфликт. В последнем случае она сочетается с ярко выраженной тревожностью. Таким образом однозначно охарактеризовать этот вариант самооценки достаточно трудно (это можно сделать только в общем контексте широкого изучения личности школьника). Несомненно, однако, что подобная самооценка не несет в себе стимул для личностного развития, то есть является непродуктивной. Поэтому учащиеся с такой самооценкой, безусловно, должны привлечь внимание школьного психолога.

Неблагополучие в развитии личности характеризует испытуемых с *низкой, слабо дифференцированной самооценкой*. Здесь выделяются две подгруппы. Для одной из них характерен средний или высокий уровень притязаний, сильное расхождение между притязаниями и самооценкой. Это свидетельствует о сильной осознаваемой неуверенности в себе, о том, что значительный разрыв между собственными притязаниями и оценкой своих возможностей осознается и переживается школьником. Как правило, такие учащиеся испытывают ярко выраженную тревожность и имеют низкий коэффициент социально-психологической адаптированности. Другая подгруппа характеризуется очень низкими притязаниями и соответственно слабым расхождением между уровнем самооценки и уровнем притязаний. Эти школьники как бы полностью смирились со своей «малоценностью».

Низкую сильно дифференцированную самооценку имеют школьники, переживающие сильную неуверенность в себе и испытывающие сильное желание разобраться в себе, в своих возможностях. Такие случаи обычно свидетельствуют о перестройке самооценки. Учащиеся с подобной самооценкой, как правило, очень охотно идут на общение со взрослым, ищут в нем поддержку, опору.

При сильно дифференцированных самооценках средний и высокий уровни притязания часто оказываются ниже самооценки по некоторым или по всем

шкалам. При этом и уровень самооценки, и уровень притязаний могут оказаться очень высокими, но даже если уровень притязаний указывается на высшей точке шкалы – 100 баллах, самооценка выносится за верхнюю точку. Это может сочетаться с предельно низкими самооценками по другим шкалам. Учащиеся с подобными вариантами самооценки обычно испытывают повышенную тревожность. Эти варианты самооценки характеризуют конфликтное отношение школьника к себе, когда чрезмерно высокие притязания и переживание несоответствия между ними и оценкой своих возможностей заставляют его оценивать себя по принципу «все или ничего». Подобные варианты самооценки свидетельствуют об искажениях в личностном развитии. Очевидно, что все случаи неблагоприятных для личностного развития, непродуктивных вариантов самооценки заслуживают самого пристального внимания со стороны школьного психолога.

Экспресс-оценка. При необходимости можно получить быструю характеристику самооценки и уровня притязаний (это может потребоваться, например, если методика используется во время беседы). Для этого без специального измерения анализируют графическое изображение кривых самооценки и уровня притязаний на бланке испытуемого: отношение показателей к максимуму, минимуму, середине, примерный разброс и т.п. Однако таким образом можно получить только самую общую ориентацию.

Устойчивость и динамика самооценки и уровня притязаний. Для выявления устойчивости основных показателей и прослеживания динамики отношения школьников к себе методику полезно проводить с одними и теми же учащимися несколько раз, но не более 2-3 раз в учебном году. Более частые повторы, как показывают данные, провоцируют школьников на выражение ситуативной динамики и поэтому нецелесообразны. Они могут осуществляться лишь в порядке исключения, например, при необходимости проверить результаты ведущейся или проведенной воспитательной, коррекционной работы.

На изменения, происходящие в отношении школьника к себе, указывают следующие различия показателей по результатам повторных проб:

- а) для уровня притязаний – не менее 16 баллов;
- б) для самооценки – не менее 10 баллов;
- в) для степени расхождения между ними – не менее 7 баллов;
- г) для степени дифференцированности уровня притязаний и самооценки – переход в другую категорию – от «слабой» к «умеренной» и т.п.

Представленная методика полезна для получения оперативной информации. Поэтому ее целесообразно проводить фронтально для того, чтобы выделить тех детей, которым необходима помощь, классы, где много

таких детей (данные показывают, что неблагополучие в самооценке, проявляющееся у значительного числа учащихся в одном классе, может свидетельствовать о неправильной воспитательной работе, неблагополучно складывающихся межличностных отношениях) (Пахальян В.Э. Психолого-педагогическая консультация в школе // Вопр. психол. – 1987. - № 3). Такое фронтальное проведение хорошо дополнить пробой «Три вопроса к психологу» (В.С. Юркевич).

Проведение методики Дембо-Рубинштейн обязательно предполагает беседу с испытуемым. При этом прямые вопросы («Почему ты именно так оценил свой ум? характер?») можно использовать, главным образом, с той категорией школьников, которые сами мотивированы на общение с психологом по этим проблемам, что хорошо выявляется по соотношению варианта самооценки и «вопросами к психологу». Чаще всего это дети со всеми вариантами низкой самооценки и средней, сильно дифференцированной самооценки. В остальных случаях прямые вопросы по большей части непродуктивны. Хорошо зарекомендовал себя такой прием, как использование проективной фигуры. Школьнику предлагается представить сверстника его пола, имеющего разные варианты самооценок, сказать, доволен ли этот сверстник собой, какие цели он перед собой ставит, добьется ли он их и т.п.

Следует отметить, что для некоторых учащихся и такой вариант беседы оказывается очень трудным. Иногда это бывает связано с конфликтным отношением к себе, однако чаще с тем, что школьнику просто не хватает речевых средств для выражения своих мыслей. Поэтому в таких случаях лучше первоначально отказаться от беседы по методике, а приступить непосредственно к углубленному психологическому изучению детей, обязательно включающему более сложные проективные и лабораторные методики на самооценку.

Упражнение «Кто я?» модификация классического одноименного теста М. Куна и Т. Мак-Партланда

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

Материал: лист бумаги и ручка для каждого участника.

Ход упражнения: У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают «Я-концепция» и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

Посмотрите:

- сколько получилось слов и характеристик, которые вам приятны, симпатичны – с условным знаком «плюс»;
- сколько – негативных, критикующих, недовольных, со знаком «минус»;
- сколько – нейтральных, таких, которые можно присвоить любому человеку;
- сколько – противоречивых, которые вам и нравятся, и настораживают или пугают одновременно (скажем, характеристика «авантюрист» в разных контекстах и ситуациях может быть оценена совершенно по-разному!). Оцените получившийся портрет «Кто я» в целом. Какие эмоции у вас он вызывает? Какие характеристики вам кажутся точными,

базовыми, «жизнеобразующими»? А какие, по вашему мнению, возникли под влиянием текущей ситуации, настроения?

Итоговое тестирование уровня усвоения программы

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