

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята педагогическим советом  
от «30» августа 2021г.  
Протокол №1



И. о. директора МБОУ ДО  
ДДиЮ «Факел»  
Першина М.В.  
2021г.



**РАБОЧАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Я И МИР ВОКРУГ»**

базового уровня  
социально-гуманитарной направленности  
на 2021 – 2022 учебный год

Возраст учащихся: 10-12 лет

Авторы-составители:  
Лебедева Ольга Александровна,  
социальный педагог, педагог  
дополнительного образования,  
Бережная Наталья Борисовна, педагог-  
психолог, педагог дополнительного  
образования.



Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята педагогическим советом  
от «30» августа 2021г.

Протокол №1 Утверждаю:

И. о. директора МБОУ ДО

ДДиЮ «Факел»

\_\_\_\_\_ Першина М.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**РАБОЧАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Я И МИР ВОКРУГ»**

базового уровня  
социально-гуманитарной направленности  
на 2021 – 2022 учебный год

Возраст учащихся: 10-12 лет

Авторы-составители:

Лебедева Ольга Александровна,

социальный педагог, педагог

дополнительного образования,

Бережная Наталья Борисовна, педагог-

психолог, педагог дополнительного

образования.

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа базового уровня социально-педагогической направленности «**Я И МИР ВОКРУГ**» разработана в рамках реализации Программы региональной инновационной площадки по теме «Модель раннего выявления и профилактики девиантного поведения несовершеннолетних в условиях образовательной системы (далее Модель профилактики)».

Согласно Программе инновационной площадки, образовательная составляющая Модели профилактики на уровне учреждения представляет собой комплекс независимых целостных содержательных (тематических) модулей, отражающих актуальное содержание профилактической деятельности с детьми разных возрастных групп.

Изучение нормативно-методических документов системы образования по вопросам профилактики девиантного поведения позволяет «разбить» рекомендуемое содержание на следующие тематические модули:

«ЗДОРОВЬЕ» «ОБЩЕНИЕ» «СРЕДА» «ДОСУГ» «СЕМЬЯ» «ПРОФЕССИЯ»

Перечисленные модули или их сочетание могут реализовываться как Рабочие дополнительные общеразвивающие программы.

Содержание Рабочей программы «Я И МИР ВОКРУГ» отражает содержание образовательного МОДУЛЯ «ВНЕШКОЛЬНАЯ СРЕДА».

Таким образом, образовательная деятельность в рамках Модели профилактики на уровне учреждения осуществляется посредством реализации *комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ*.

Актуальность каждой Рабочей программы обусловлена Концепцией развития дополнительного образования детей, государственным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование детей» в части принципов государственной политики развития дополнительного образования детей: «В целях увеличения охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, до 75%, рекомендуется реализовать программы на ознакомительном, базовом и углубленном уровнях, а также предусматривать реализацию краткосрочных программ (от 16 ч.), в том числе в формате «интенсивов», либо при разработке программы использовать модульный принцип построения».

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость**.

Проектирование Рабочей программы осуществлялось в соответствии со следующими **принципами разноуровневости**:

1. Содержание Рабочей программы организуется по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности.

«Стартовый (ознакомительный, общекультурный) уровень» предполагает

## 2. Паспорт рабочей программы

Уровень реализуемой программы	Базовый
Наименование модуля	Среда
Название рабочей программы модуля	Я и мир вокруг
Профилактическая актуальность в аспекте возрастных особенностей учащихся группы.	<p>Младший подростковый возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.</p> <p>Данное новообразование может привести к эмоциональной нестабильности, так как не все подростки могут самостоятельно справиться со своими эмоциями. У подростков наблюдается недостаточно сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом. Из-за этого возникают конфликты внутри детской группы появляются внутриличностные проблемы, которые вытекают в тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость.</p> <p>Поэтому младшему подростку необходимо как можно раньше овладеть коммуникативными навыками, правилам поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях, научиться справляться с собственными чувствами, находить способы самореализации.</p> <p>Нестабильность эмоциональной сферы может привести младшего подростка к рисковому поведению, что способствует употреблению ПАВ, вступлению в группы негативной направленности, различным способам поиска острых ощущений.</p>

<p>Новизна, преимущества перед другими программами</p>	<p>Новизна программы:</p> <p>1. состоит в том, что она позволяет создать условия для позитивной социализации и адаптации несовершеннолетних к условиям внешней среды. Так как внешние условия задают основные характеристики жизнедеятельности, в том числе и в области здоровья и здоровьесберегающих действий молодого поколения. Социальное взросление сопровождается поиском идентичности, образцов поведения и стратегий, которые становятся базисом для реализации жизненной траектории. Подростки находятся в процессе достижения социальной зрелости, который не исключает ошибок и риска в выборе того или иного образа жизни.</p> <p>Программа направлена на формирование адаптивного поведения, снижения поведенческих рисков, через стабилизацию внутренней среды подростков.</p> <p>2. обусловлена использованием технологий, таких как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арт-терапии, которая способствует стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе, агрессивности, а также действенна при сильнейших эмоциональных нагрузках. Методы арт-терапии, позволяющие выразить свое состояние через рисунок, рассказ, игру;</li> <li>- песочная терапия, способствует формированию навыков конструктивного общения, адекватного выражения эмоций, воспитанию терпения, сосредоточенности.</li> <li>- дистанционных технологий, обеспечивающих доступность обучения с использованием различных интернет-ресурсов. Применение в виртуальных учебных группах технологий форумов, блогов и википедия позволяет всем участникам самостоятельно или совместно создавать сетевой учебный контент, что стимулирует самостоятельную познавательную деятельность, находить способы самореализации. Обучающиеся могут принимать активное участие в обсуждении записей, формировать на их основе задачи и совместно их решать.</li> </ul>
<p>Цель</p>	<p>Ранняя профилактика девиантного поведения через формирование социальной компетентности учащихся в жизненно значимой сфере «Среда»</p>

Ключевые задачи (с учетом уровня программы и профилактического результата)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к жизненно значимой сфере активности «среда».</li> <li>2. Формирование базовых знаний, умений и навыков адаптивного поведения в сфере профилактики социальной дезадаптации.</li> <li>3. Содействие «безопасному» принятию риска.</li> </ol>
Ф.И.О разработчика, должность	<p>Лебедева Ольга Александровна - социальный педагог</p> <p>Бережная Наталья Борисовна - педагог-психолог</p>
<b>Матрица программы</b>	
1. Количество учащихся	10-15 человек
2. Возраст учащихся	10-12 лет
3.Срок обучения	2 года
4.Режим занятий	1 год - 2 часа в неделю 2 год- 2 часа в неделю
5.Минимальный объем программы	144часа
6. Характер реализация программы	поисково-исследовательский
7. Особенности состава учащихся	смешанный
8. Форма обучения	очно-заочная, очно-дистанционная
9. Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма, на базе учреждения
10.Результат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Появление углубленного интереса, расширение спектра специальных знаний, наличие умения самостоятельно действовать, выбирать способ решения проблемы в сфере «Среда».</li> <li>2. Сформированные навыки адаптивного поведения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- жизнестойкости;</li> <li>- ответственности;</li> <li>- коммуникативности;</li> <li>- поведенческой регуляции;</li> <li>- морально-нравственной ориентации;</li> <li>- сотrudничества.</li> </ul> </li> <li>3. Появление потребности к продолжению изучения смежных сфер по программам базового уровня и углубленного уровня (не менее 25% учащихся).</li> </ol>

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первый год обучения.

№ п/ п	Ключевые разделы (темы) программы	Количество часов			Формы аттестации	Режим работы участников программы
		всего	теория	практика		
1	Я и Мой мир	8	3	5	Психолого-педагогическое наблюдение Диагностика	Интенсивный, групповой работы
2	Эмоциональный интеллект	18	8	10	Психолого-педагогическое наблюдение Диагностика	Интенсивный, групповой работы
3	Виртуальное и реальное общение	10	4	6	Психолого-педагогическое наблюдение	Интенсивный, групповой работы
4	Профилактика рискованного поведения	20	8	12	Творческая работа Диагностика	Интенсивный, групповой работы
5	Конструктивные способы разрешения конфликта	16	6	10	Психолого-педагогическое наблюдение Диагностика	Интенсивный, групповой работы
Всего часов:		72	29	43		

### Второй год обучения.

№ п/ п	Ключевые разделы (темы) программы	Количество часов			Формы аттестации	Режим работы участников программы
		всего	теория	практика		
1	Внутриличностная сфера	20	10	10	Тестовые задания Анкета обратной связи Психолого-педагогическое наблюдение	Интенсивный, групповой работы



2	Межличностная сфера	16	8	8	Анкета обратной связи Психолого-педагогическое наблюдение	Интенсивный, групповой работы
3	Эмоциональная сфера	20	8	12	Психолого-педагогическое наблюдение Анкета обратной связи	Интенсивный, групповой работы
4	Когнитивная сфера	16	4	12	Контрольные вопросы после каждого занятия АОС	Интенсивный, групповой работы
Всего часов:		72	30	42		

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

##### *Первый год обучения*

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма обучения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Я и Мой мир</b>							
1	сентябрь	1	Вводное занятие	2	Я – личность и индивидуальность	ДДиЮ Факел	Психолого-педагогическое наблюдение Тестирование
2	сентябрь	2	Урок-дискуссия	2	Мои цели как ценности.	ДДиЮ Факел	
3	сентябрь	3	Урок с элементами тренинга	2	Я и этот мир (Социальная среда и личность)	ДДиЮ Факел	

4	сентябрь	4	Тренинг с применением арт-терапевтических методов	2	Доверие и сотрудничество. Искренность в общении.	ДДиЮ Факел	
<b>Радел 2.Эмоциональный интеллект.</b>							
5	октябрь	1	Урок с элементами тренинга	2	Функция и виды эмоций. Воспитание эмоций и чувств.	ДДиЮ Факел	Психолого-педагогическое наблюдение Тестирование       Творческая работа «События приносящие положительные эмоции»»
6	октябрь	2	Урок с элементами тренинга	2	Социальная чуткость. Сопереживание	ДДиЮ Факел	
7	октябрь	3	Урок-презентация	2	Самоконтроль инициативность.	ДДиЮ Факел	
8	октябрь	4	Тренинг	2	У п р а в л е н и я стрессом. Стрессоустойчивость.	ДДиЮ Факел	
9	ноябрь	1	Урок-лекция\тренинг	2	«Способы преодоления стресса»	ДДиЮ Факел	
10	ноябрь	2	Урок с элементами тренинга	2	Позитивное / негативное мышление (Позитивный интеллект)	ДДиЮ Факел	
11	ноябрь	3	Урок-лекция\тренинг	2	Саморазвитие. Внутренняя и внешняя мотивация	ДДиЮ Факел	
12	ноябрь	4	Урок-беседа (очная)	2	Воля. Функции воли. Волевые качества.	ДДиЮ Факел	
13	декабрь	1	Урок с элементами тренинга (очная)	2	Психология обмана. (мимика, взгляд, поза и жесты) Распознавание эмоций	ДДиЮ Факел	
<b>Раздел 3. Виртуальное и реальное общение.</b>							

14	декабрь	2,3	Вводное занятие (очная)	4	Безопасный интернет. Плюсы и минусы гаджетов	ДДиЮ Факел	Психологическое наблюдение
15	декабрь январь	4 1.2	Урок с элементами тренинга (очная)	6	«Социальные сети - это серьезно!»	ДДиЮ Факел	
<b>Раздел 4. Профилактика рискованного поведения.</b>							
16	январь февраль	3,4 1	Лекция (очная) Медиа-урок (очная)	6	«Жизненные ценности». Жизнь-как ценность.	ДДиЮ Факел	Психологическое наблюдение Тестирование
17	февраль	2	Медиа-урок (очная)	2	Культурно-образовательное пространство	ДДиЮ Факел	
18	Февраль	3,4	Урок – игра (очная)	4	Ответственность подростков: административная, уголовная.	ДДиЮ Факел	
19	март	1,2	Урок – презентация (очная)	4	«Привычки и зависимости». Контроль поведения.	ДДиЮ Факел	
20	март	3	Урок-презентация (очная)	2	• «Групповое/ социальное давление» «Говорим нет!»	ДДиЮ Факел	
21	март	4	Практическое занятие (очная)	2	Права ребенка: конституция, конвенция.	ДДиЮ Факел	
<b>Раздел 5. Конструктивные способы разрешения конфликта</b>							
22	апрель	1,2	Лекция (очная)	4	Конфликт. Виды и стадии конфликта.	ДДиЮ Факел	
23	апрель	3	Урок-презентация (очная)	2	Типы реакции на конфликт	ДДиЮ Факел	

24	апрель май	4 1	Практическое занятие (очная)	4	Способы выхода из конфликтных ситуаций. Социальный театр.	ДДиЮ Факел	Психолого- педагогическое наблюдение Тестирование Творческая работа
25	май	2,3	Урок- презентация (очная)	4	Победа или поражение. Ассертивность.	ДДиЮ Факел	
26	май	4	Итогово- обобщающее занятие по программе Творческая работа (очная)	2	Соавторская книга «Я и мир вокруг»	ДДиЮ Факел	

### Второй год обучения.

№	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол- во часо в	№ зан яти я	Тема занятия	Форма контроля
<b>Раздел 1. Внутриличностная сфера</b>							
1	сентябрь	1,2	Интегрированн ый урок	4	1,2	Я в команде	т е с т о в ы е з а д а н и я
2	сентябрь	3	Ролевая игра	2	3	Доверие - недоверие	А н к е т а о б р а т н о й с в я з и  Психолого- педагогическо е наблюдение
3	сентябрь	4	Интегрированн ый урок	2	4	Я и мои социальные роли. Понимание себя и других.	
4	октябрь	1	У р о к - презентация	2	5	Самооценка. «Я»- реальный. «Я» – идеальный	
5	октябрь	2	Практическое занятие	2	6	Мои жизненные сценарии	
6	октябрь	3	Практическое занятие	2	7	Удачи и неудачи. Уверенное поведение	
7	октябрь	4	М и н и - конференция	2	8	Система ценностей (формирование ценностной сферы личности)	
8	ноябрь	1	Дискуссия	2	9	Нравственность (формирование нравственных качеств личности)	

9	ноябрь	2	Практическое занятие	2	10	Внутренняя и внешняя мотивация. Психологическое благополучие	
<b>Раздел 2. Межличностная сфера</b>							
10	ноябрь	3	Командная дискуссия	2	11	Основные функции общения. Структура общения.	Анкета обратной связи
11	ноябрь	4	Урок - презентация	2	12	Виды и стили общения	
12	декабрь	1	Театрализованная игра	2	13	Эмоциональный и Аргументированный отказ.	
13	декабрь	2	Ролевая игра	2	14	Распознавание манипуляций и противодействие им Механизмы защиты	Анкета обратной связи
14	декабрь	3	Медиа-урок	2	15	Правила и договоренности	Психолого-педагогическое наблюдение
15	декабрь	4	Тренинг	2	16	Разные миры. Как понять «чужого»	
16	январь	1	Практическое занятие	2	17	Имидж: природный и искусственный	
17	январь	2	Мини-конференция	2	18	Самопрезентация. Тайна моего Я.	
<b>Раздел 3. Эмоциональная сфера</b>							
18	январь	3	Медиаурок	2	19	Чувства и эмоции. Гимнастика для лица	Психолого-педагогическое наблюдение
19	январь	4	Практическое занятие	2	20	Интонарование речи. Голосовая подстройка	
20	Февраль	1	Урок - презентация	2	21	Эмоциональные состояния. Регулирование эмоций	
21	Февраль	2	Тренинг	2	22	Социально – приемлемые формы проявления эмоций	Анкета обратной связи
22	Февраль	3	Ролевая игра	2	23	Самоконтроль. Контроль эмоциональных состояний.	
23	Февраль	4	Урок - презентация	2	24	Характер. Свойства и черты характера	

24	март	1	Практическое занятие	2	25	Темперамент, устойчивость темперамента	
25	март	2	Тренинг	2	26	Положительные и отрицательные эмоции. Невербальные приемы позитивного воздействия на других людей.	
26	март	3	Ролевая игра	2	27	Дружба. Любовь и уважение	
27	март	4	Тренинг	2	28	Активное слушание. Интерес и удивление	
<b>Раздел 4. Когнитивная сфера.</b>							
28	апрель	1	У р о к - презентация	2	29	Способы получения обработки информации. Воспроизведение	Контрольные вопросы после каждого занятия
29	апрель	2	Практическое занятие	2	30	Память. Стратегия запоминания.	
30	апрель	3	Деловая игра	2	31	«Хочу» и «Надо». Справиться с ленью.	
31	апрель	4	Практическое занятие	2	32	Речь как инструмент мышления и средство общения	
32	май	1	Практическое занятие	2	33	Что такое критика? Compliments или лесть?	
33	май	2	Лекция	2	34	Сходства и Противоположности	Использование АОС
34	май	3	Интегрированный урок	2	35	Вежливость и благодарность	
35	май	3	Интегрированный урок	2	36	«Спасибо за...» Пожелания другу.	

## 5. Содержание программы первого года обучения.

### Раздел 1. Я и Мой мир

Создание условий для доброжелательного и доверительного отношения между детьми. Формирование представлений об особенностях своего «Я».

**Теория.** Понятие «личность». Расширение знания о себе, отношение к себе и самооценка (Карл Роджерс). Социальная среда (микро и макро-): семья, соседи, сверстники в школе, государство, средства массовой информации и т. д. Влияние социальной среды на

формирование личности (характер, поведение и др.). Понимание к чему приводит нарушение норм поведения, принятых в обществе.

Практика. Практические задания для участников программы, результатом которых может быть ответ детьми на вопросы «Какой я?», «Кто Я?», «Зачем Я?». Ответы на вопросы по теме «Мои плюсы и минусы», «Мои сильные и слабые стороны». Практические задания на формирование адекватной самооценки. Дискуссия на тему «Личностью рождаются или становятся».

## ***Раздел 2. Эмоциональный интеллект***

Понятие «усталость». Способы снятия усталости. Понятие «стресс».

Самосознание Саморегуляция. Мотивация. Успех, Инициатива. Эмпатия. Социальные навыки.

Теория. Эмоциональный интеллект как способность распознавать собственные эмоции, а также эмоции других людей и использовать полученную информацию для принятия решений. идентификации и выражению эмоций. Способности к регуляции эмоций. Способности к использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Практика.

Психологический тренинг

1. Вы цените то, что у вас есть ?
2. Зависите ли вы от мнения других?

Презентация – информация.

### 1. Позитивная психология

Позитивное мышление - тип мышления, где при решении жизненных задач человек видит преимущественно достоинства, а не недостатки; удачи, успехи и жизненные уроки, а не ошибки и невезение; цели и задачи, а не проблемы; возможности, а не препятствия; свои желания и ресурсы.

### 2. «Эмоциональный интеллект»

Люди с развитым эмоциональным интеллектом благодаря своим способностям к пониманию и управлению своих эмоций и эмоций других людей, хорошо адаптированы в социальной сфере, эффективны в общении и успешны в достижении своих целей..Эти люди способны определить свои сильные стороны и свои пределы, они открыты для новой информации и опыта, также они учатся при взаимодействии с другими людьми

### 3. «Учимся управлять своими эмоциями»

Помимо осознания своих собственных эмоций и вашего влияния на других, эмоциональный интеллект требует способности управлять чувствами. Это не означает, что нужно заблокировать и скрывать свои истинные чувства — это значит ждать подходящего времени и места, чтобы их выразить

### 4. Психология Обмана. Ложь

Ложь — утверждение, не соответствующее истине, намеренно неистинное утверждение (и этим отличающееся от заблуждения). Ложь является одним из способов, средств обмана, когда люди лгут, они испытывают эмоции: чувство вины, страх, стыд, восторг от надувательства и тд

Просмотр короткометражного фильма « Подарок». Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ)Холланд.

## ***Раздел 3. Виртуальное и реальное общение***

Интернет. Интернет- общение. Виртуальная и реальная жизнь. Влияние компьютера на детей и взрослых. Социальные группы интернет пространства.

#### Теория.

Присутствие в социальных сетях важно для ребенка- подростка, поэтому повышение уровня осведомленности учащихся о проблемах безопасности при использовании сети Интернет, потенциальных рисках при использовании Интернета, путях защиты от сетевых угроз является одной из ключевых задач для родителей и педагогов.

Информирование о потенциальных угрозах, которые могут встретиться при работе в сети.

#### Практика.

Тренинг на формирование культуры ответственного, этичного и безопасного использования Интернета. Дебаты «Плюсы и минусы реальной и виртуальной жизни». Обсуждение вреда и пользы социальных групп. Разработка правила безопасного поведения в сети. Анализ социальных групп на примере одной из социальных сетей.

### **Раздел 4. Профилактика рискованного поведения**

Понятие «жизненные ценности», «цель», «успех». Успешный человек.

Понятие «привычка». Формирование привычек. Вредные и полезные привычки. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Зависимость. Основные виды зависимостей. Причины зависимостей человека. Зависимость и образ жизни. Понятие «пассивное курение». Понятие «групповое давление». Приемы, алгоритм и виды отказа.

Безопасность в школе, дома, на улице. Ответственность. Ответственное поведение

#### Теория.

Формирование ответственного поведения направлено на формирование таких качеств личности ребенка как ответственность перед родителями, окружающими его людьми и прежде всего перед самим собой. Такое поведение предполагает сознательное исполнение конкретных обязательств. Готовность отвечать за свои действия в коллективе и внутрисемейной сфере.

#### Практика.

Презентация-лекция о влияние табака на органы и системы органов человека. Демонстрация тематической презентации и видео роликов. Разбор понятия "групповое давление", осваивание методов отказа от нежелательного действия. Отработка умения говорить «нет», способов противостояния давлению группы. Создание модели уверенного поведения в ситуациях, связанных с риском для себя и своего здоровья. Презентация своих спортивных увлечений, достижений. Анкета «Что ты знаешь о табакокурении».

Способы преодоления стресса. Снятие эмоционального напряжения с помощью арт-терапии (песочная терапия, эбру). Тестирование по методике диагностики стрессовладающего поведения (Д. Амирхан). Тестирование Цветовой тест М. Люшера. Методика диагностики смысложизненных ориентаций (СЖО). Методика «Лестница самооценки». Тренинг поиска положительных эмоций в ситуации победы. Практическое задание «Я через 5, 10 лет». Практическое задание «Мир через 5, 10лет».

### **Раздел 5. Конструктивные способы разрешения конфликта.**

Понятие самоконтроля. “Спор”, “конфликт”, “конфликтная ситуация, “инцидент”, самоанализ. Конструктивное поведения, управление конфликтом. Способы выхода из конфликтных ситуаций.. Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций.

#### Теория.



Конфликт - это нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьезное разногласие. Конфликты - это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт - это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения. Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой человек желает удовлетворить собственные интересы, действуя при этом пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально.

Противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту. Выходов из этой и других ситуаций может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

#### Практика.

Дневник настроения. Упражнения на закрепление конструктивных способов поведения.

Тест К. Томаса "Стили разрешения конфликтов". Тренинг отработки социально-приемлемых способов выражения негативных эмоций. Создание книги своей счастливой и безопасной жизни.

### **Содержание программы второго года обучения.**

#### **Раздел 1. Внутриличностная сфера**

Субъективное отношение человека к самому себе. Устойчивость и изменение Я-концепции.

Теория. Поведенческие стратегии поиска и оказания поддержки, понятия: толерантность, терпимость, уважение прав другого. Анализ отношения к самому себе, другим. Знакомство с «языком доверия» к окружающим людям. Понятие о самооценке и ее видах; влияние самооценки на процесс общения. Понятие «нравственность».

Практика. Практические задания, направленные на принятие социальной роли человека. Активизация процесса самопознания и самоактуализации. Формирование адекватной самооценки. Влияние родителей на жизненный сценарий детей. Дискуссия на тему «Нравственность (формирование нравственных качеств личности)».

#### **Раздел 2. Межличностная сфера**

Развитие коммуникативных умений подростков, включающих в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов. Расширение возможностей, установление межличностных контактов в различных ситуациях с различными возрастными группами.

Теория. Понятие общения, стороны общения; коммуникативная, интерактивная, перцептивная, средства общения. Техника реализации стратегии сотрудничества приемы аргументации.

Практика. Мини- конференция «Самопрезентация. Тайна моего Я». Практические задания, направленные на отработку способов противостояния различных трюков манипуляторов. Формирование способов противодействия манипуляторным приемам. Участники могут сосредоточиться на своих особенностях и психологических «слабостях» чтобы не стать жертвой профессиональных манипуляторов. Тренинг на формирование толерантной позиции, принятия непохожести.

#### **Раздел 3. Эмоциональная сфера**

Обучение приемам произвольной регуляции собственного эмоционального состояния. Формирование компетентности в определении эмоционального состояния других людей,

повышение самооценки и значимости в коллективе. Развитие способов совладения с тревогой и стеснением.

*Теория.* Классификации эмоций. Функции эмоций. Эмоции и их роль в жизни человека. Функции эмоций. Определение и общая характеристика эмоций. Изучение основных свойств и функции эмоций. Изучение особенностей предъявления чувств и эмоций. Основные стили разрешения конфликтов.

*Практика.* Игры для эмоционального развития «Угадай настроение», «Выражение печали», «Опиши друга», «Гадкий утенок». Тренинг на формирование навыков конструктивного разрешения конфликта. Анализ конфликтных ситуаций. Тренинг на формирование навыка принятия компромиссного решения и понимания других людей.

#### ***Раздел 4. Когнитивная сфера.***

Осознание своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей, способов достижения. Формирование жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе. Повышение личностного и интеллектуального роста, позволяющее эффективно решать личностные и жизненные проблемы.

*Теория.* Условия успешного запоминания. Виды памяти, произвольное и произвольное запоминание, способы запоминания, кратковременная и долговременная память. Функции речи, речь как институт мышления и средство общения, соотношение речи и мышления; внутренняя, эгоцентричная, внешняя речь. Понятие термина «критика», способы борьбы с обидой, понятия комплимент и лесть, комплименты и критические замечания, виды благодарности, мои положительные качества и других людей.

*Практика.* Практические задания на правила реагирования на негативные критические высказывания. Сравнение предметов, нахождение противоположности, логическое мышление, анализ пословиц и поговорок — их сходство и различия, синонимы и антонимы. Подведение итогов. Обратная связь, упражнения на взаимодействие, диагностика.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Диагностическая оценка осуществляется с применением разработанного пакета оценочного материала (приложение №1):

- тестирование и анкетирование;
- электронный диагностический комплект «Диагностика личностных отклонений подросткового возраста»;
- электронный диагностический комплект «Оценка психологических факторов предрасположенности к аддиктивному поведению у подростков»;
- учебные и проблемные задания.

### **Оценочные материалы:**

1. **Методика «Лестница самооценки» Дембо-Рубинштейн (компьютерная диагностика).** Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер, уверенность в себе и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально.

**2. Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (компьютерная диагностика).** 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 5 способов регулирования конфликтов:

- 1) соревнование (конкуренция)
- 2) приспособление,
- 3) компромисс
- 4) избегание,
- 5) сотрудничество

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.

**3. Цветовой тест М. Люшера.** Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Тест Люшера позволяет определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий:

**Методы групповой работы, используемые в программе при проведении занятий:**

**Арт-терапия** – метод психотерапии, использующий творческую активность детей и взрослых для решения его психологических проблем. В арт-терапии широко применяется рисование, лепка, музыка, фотография, кино, литературное творчество, актерское мастерство. С помощью методов арт-терапии успешно разрешаются внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, проводится работа с травмами, потерями, тревогами, а также развивается креативность, повышается целостность личности. Арт-терапия также помогает обнаружению личностных смыслов через творчество. К видам арт-терапии относят библиотерапию, сказкотерапию, драматерапию (однако не стоит путать это направление с психодрамой), песочную терапию (sand play), игротерапию, цветотерапию и ряд других.<sup>1</sup> (Глоссарий. Психологический словарь.)

**Песочная терапия.** Обучение детей среднего возраста наиболее продуктивно, если оно идет в контексте с практической и игровой деятельностью. Игры на песке –одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому она может быть использована в развивающих и обучающих занятиях.

---

<sup>1</sup> <http://www.psychologies.ru/glossary/01/art-terapiya/>

Песочная игра служит как терапевтическим, так и прекрасным диагностическим методом для специалиста. Для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство. В связи с этим могут возникать различные трудности в жизни ребенка. Песочная игра с психологом дает ему возможность не только перенести свои переживания в ящик с песком и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать.

Теневой театр- многопрофильный инструмент, открывающий ребенку дорогу в мир искусства. Театр теней помогает детям развивать конструктивное мышление, навыки планирования, а также помогает в социализации через работу в коллективе.

#### **Дистанционные технологии:**

Дистанционное обучение проходит полностью при помощи сети Интернет. Предоставление образовательных услуг обеспечивается посредством:

- дистанционной работы педагогов с учащимися через предоставления электронных материалов в группах ВКонтакте и в WhatsApp, видео уроков, видео лекций и заданий.
- проведения on-line уроков с помощью канала YouTube.
- проведения проверки знания через организацию опроса в приложении GoogleФормы

Режим проведения занятия- on-line и off-line. Первые обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время.

#### **Рекомендации для педагогов по формам проведения занятий:**

- Использование формы круга, которая позволяет обеспечить важнейшее условие создания безопасной и доверительной обстановке в группе. Также эта форма позволяет каждому участнику группы в любое время видеть невербальные сигналы любого другого участника.

- Некоторые упражнения требуют разбивки на более мелкие группы или пары, для этого необходимо применять методы случайного распределения. При работе в парах находящиеся в близких отношениях ученики не смогут получить необходимые практические навыки коммуникации.

- Игры и упражнения – активаторы необходимы для психологической разминки учеников. Они помогают установить доверительные отношения между участниками группы, задать тон и настроение занятию в начале или перейти от одной темы к другой.

- Дискуссии предназначены для того, чтобы дать ученикам возможность глубже осмыслить различные вопросы, относящиеся к предмету обсуждения, а также составить собственное мнение о нем.

## **8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально–техническое обеспечение:** Занятие проводится в оборудованном кабинете на 12-15 посадочных мест. Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за столом, в соответствии с его ростом и состоянием здоровья. Для проведения занятий необходим учебный кабинет, оборудованный средствами ИКТ (компьютером, проектором, интерактивной доской).

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:**

- банк методической продукции: буклет для детей «Безопасное селфи», «Осторожно подросток», «Стресс и подросток», «Опасные сети Интернета», «Эмоции: как с ними справиться?», буклеты для родителей «Позитивное мышление», «Игромания: как удержаться?» и др.;
- канцелярские принадлежности;
- материалы для творчества;
- сенсорный уголок для проведения сеансов релаксации;
- дидактические карточки и наглядно-демонстрационный материал, соответствующие разделам программы.

**Техническое оснащение программы:** Мультифункциональный игровой детский комплекс «Творческая мастерская», который создан для детей разных возрастов, а также детей с особыми потребностями. Известно, что творчество оказывает терапевтическое действие на детей, осуществляя мягкую психологическую и психоэмоциональную коррекцию. Арт-терапия помогает детям устранять конфликты, приводить чувства и мысли к гармонии, а также развивать чувство прекрасного. В этом смысле «Творческая мастерская» уникальна, поскольку объединяет в себе практически все сферы творчества.

Многофункциональный модульный комплекс включает с себя наборы для песочной анимации, рисования на воде и театра теней.

Использование «Творческой мастерской» в обучении и психологической коррекции решает такие задачи как:

- диагностика психологических проблем ребенка;
- адекватный с точки зрения общества выход агрессии и других негативных проявлений человека;
- облегчение установления социальных контактов;
- повышение творческих способностей и самоконтроля;
- повышение личностной самооценки.

**Информационное обеспечение:** выход в Интернет, группа в ВКонтакте, родительская группа в WhatsApp. канала на YouTube.

**Кадровое обеспечение:**

Для выполнения поставленных цели и задач, программу реализуют педагог-психолог и социальный педагог, что позволяет усилить наблюдение за динамикой образовательного процесса, использовать технические средства, требующие наблюдение педагога за техникой безопасности, не прерывая образовательный процесс.

Во время творческого самовыражения в ходе проведения арт терапии возможно высвобождение сильных эмоций, поэтому предъявляются особые требования к подготовке, проведению занятий и присутствию двух педагогов, контролирующих данный процесс для обеспечения комфортных условий других участников группы.

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования, социальный педагог, педагог-психолог.

Специалист должен:

1) владеть приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; навыками преподавания, ведение дискуссий, презентаций; информационно-коммуникативными технологиями;

2) уметь применять стандартизированные методики и приемы наблюдения за нормами и отклонениями психического и физиологического развития обучающихся;

3) создавать педагогические условия для формирования на занятиях благоприятного психологического климата, применять различные средства педагогической поддержки обучающихся;

4) организовывать и проводить профилактические мероприятия, отслеживать их педагогические эффекты;

5) использовать различные формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.

**Работа с родителями:** в рамках реализации программы предусмотрены родительские лектории «Позитивное мышление», «Есть ли жизнь без гаджетов? Компьютерная зависимость», «Стиль родительского воспитания», «Жизненные ценности подростков».

### **Список литературы:**

1. Андреева Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к “исчезновению”? // Психологический журнал. Минск, 2006. – №1. – С. 28-32.
2. Востриков А.А., Табидзе А.А. Эмоциональный интеллект. Культура эмоций. Курс психотехники эмоциональной саморегуляции, самопсихомоделирования и жизненного оптимизма. Учебное пособие с учебными аудио-сеансами. Томск, изд-во «Продуктивная педагогика». 2007. – 228 с.
3. Джон Готтман, Джоан Деклер. Эмоциональный интеллект ребёнка. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-272 с.
4. Деклер Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей.-М.:Манн, Иванов и Фербер, 2015 г.
5. Жуковец Р. Как укротить эмоции. Техники по самоконтролю от профессионального психолога.»: ИГ «Весь»; СПб; 2015
6. Киселева М. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. -СПб. : Издательство «Речь», 2007.-160с
7. Колошина Т. Ю., Трусъ А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с.
8. Лемберг Б. Эмоциональный интеллект: как разум общается с чувствами.»: Вектор; СПб; 2013
9. «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь»: Питер; СПб; 2010
10. Сергиенко Е.А., Ветрова И. И. С 32 Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. - 176 с. (Методы психологии).
11. Эстер и Джерр и Хикс (учение Абрахама) Удивительная сила эмоций. Следуйте за своими чувствами. — СПб.: ИГ «Весь», 2008. — 320 с.

## **Приложение 1. Оценочный материал.**

### **Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан (отк)**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

**Ход:** Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

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

1. По каждой из шести шкал определить:
  - a. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
  - b. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
  - c. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

### **Уровень притязаний**

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

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

### **Высота самооценки**

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности 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. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут

скрываются два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

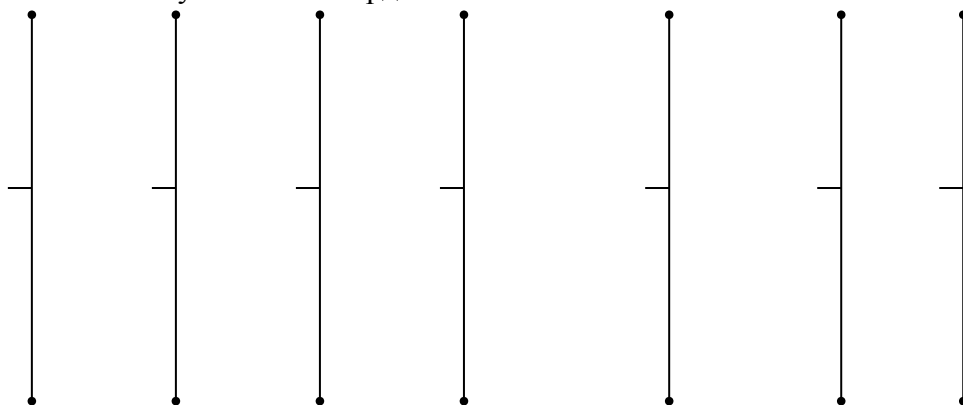
Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

### СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

*Инструкция.* «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь 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.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».



здоровье	ум,	характ	авторитет	умение многое	внеш-	уверен-
	способ-	ер	у сверст-	делать своими	ность	ность в
	ности		ников	руками, умелые		себе
				руки		



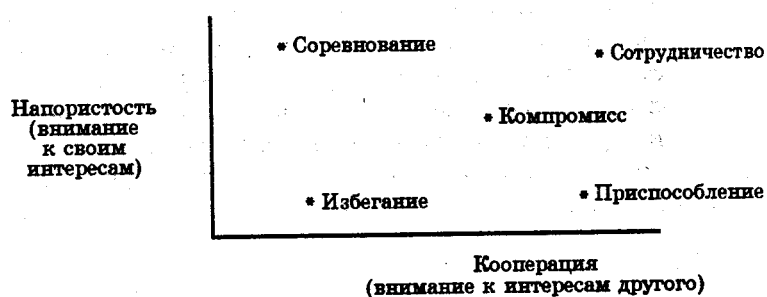
## Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса. (О.Потемкина, Е. Потемкина, 2005 )

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 кон-фликтов», 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 регулирования конфликтов К. Томаса



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.

## ОПРОСНИК

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 с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом 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 бесполезной 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 в чем-то 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.
- В. 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 стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
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.
- I Б. Я отстаиваю свои желания.
- S 23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас. 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 показать 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. Зачастую я избегаю занимать позицию, 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 обычно 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 совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

## КЛЮЧ

№	Совершил	Сотруднич	Компро	Избега	Приспособ
1				А	В
2		Г	А		
3	А				В
4			А		В
5		Г		В	
6	Г			А	
7			Г	А	
8	А	Г			
9	Г			А	
10	А		Г		
11		А			В
12			Г	А	
13	Г		А		
14	Г	А			
15				Г	А
16	Г				А
17	А			В	
18			Г		А
19		А		Г	
20		А	Г		
21	Г				А
22		А		Г	
23	Г		А		
24		А		Г	
25	А				Г
26		Г	А		
27	А	В		А	Г
28			А	В	
29		Г			А

Тест возможно использовать в групповом варианте, как в сочетании с другими тестами, так и отдельно. Затраты времени — не более 15-20 мин.

### Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)

Методика исследования базисных копинг-стратегий - "Индикатор стратегий преодоления стресса" создан Д. Амирханом в 1990 году. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение). Опросник может применяться для исследования лиц подросткового и юношеского возрастов и взрослых.

#### Экспериментальный материал

#### Бланк методики, содержащий инструкцию и текст опросника

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попробуйте вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого.

	Да	Скорее да, чем нет	Нет
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	1	2	3
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1

18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

### **Порядок проведения**

Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом

Ключ

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии" подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл - 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

### **Тест Люшера — описание и интерпретация.**

Стимульный материал для Восьмицветного теста Люшера (PDF-файл с изображением 8 карточек, которые можно распечатать на принтере). <https://psyfactor.org/lib/lusher.pdf>

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Характеристика цветов (по Максусу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой(0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной вверх и сделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто а впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».



В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются ++);

третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х);

пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = =);

седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

+	+	X	X	=	=	-	-
3	4	1	0	2	5	6	7

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; х х; = =; — —) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризующие ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

**Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:**

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основным цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой A над номером цвета и знаком —, например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква C. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

!	!!	!!
		!
<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>
2	1	4

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7-й и позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции,

ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

!!	!!	!
!	!	
С	С	С
+	+	+
6	0	7

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком — ). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

Интерпретация цветных пар по Люшеру

**Позиции «+ +».**

**Первый цвет синий**

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1 +3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1 +5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1 +6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

#### **Первый цвет зеленый**

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2 +5 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2 +0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

#### **Первый цвет красный**

+3 +1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

#### **Первый цвет желтый**

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активной

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4 +7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное стояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

#### **Первый цвет фиолетовый**

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5 +3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

#### **Первый цвет коричневый**

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6 +2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6 +7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

#### **Первый цвет черный**

+7 +1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7 +5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

#### **Первый цвет серый**

+0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

**Позиции «— —».**

### **Первый цвет серый**

—0 —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—0 —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—0 —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—0 —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—0 —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0 —7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

### **Первый цвет синий**

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3 (синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 —7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1 —0 (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

### **Первый цвет зеленый**

—2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние не верие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и желтый) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.



—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

—2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств:

#### **Первый цвет красный**

—3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3 —5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

#### **Первый цвет желтый**

—4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

#### **Первый цвет фиолетовый**

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состоя из-за неудач в активных, иногда необдуманных действий!

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

#### **Первый цвет коричневый**

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей

#### **Первый цвет черный**

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

#### **Первый цвет серый**

—0 —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—0 —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0 —3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0 —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—0 —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—0 —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.



