

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева

подпись      инициалы, фамилия


« 20 » сентября 2020 г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код-наименование направления

РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ  
ПОВЕДЕНИЕМ

Руководитель   
подпись, дата

доц. каф., канд. психол. наук  
должность, ученая степень

Д.С. Гуц  
инициалы, фамилия

Выпускник   
подпись, дата

В.И. Максимова  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением»

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Шелкунова  
инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением» состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 наименований и трех приложений. В работе содержится 5 таблиц и 2 рисунка, общий объем работы составляет 50 страниц.

### ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, РАЗВИТИЕ.

В теоретической части работы рассматриваются содержание категории уверенности в себе, а также психологические особенности и возможности развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

В практической части представлено описание констатирующего эксперимента.

Цель исследования: изучение развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Объект исследования: уверенность в себе как психологический феномен.

Проанализировав результаты констатирующего эксперимента, мы выявили, что у неуверенных в себе подростков проявляется высокая склонность к таким формам девиантного поведения как: социально обусловленное, агрессивное, делинквентное, зависимое, суицидальное. Также было выявлено, что у подростков с высоким уровнем уверенности в себе не обнаружены признаки девиантного поведения.

С целью создания условий для развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением, разработана и рекомендована программа.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические основы изучения развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.....	9
1.1 Содержание категории «уверенность в себе» .....	9
1.2 Психологические особенности подростков с девиантным поведением.....	17
1.3 Возможности развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.....	24
2 Экспериментальное изучение развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.....	32
2.1 Организация и методы исследования.....	32
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	34
2.3 Программа развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.....	41
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	47
Приложение А Результаты по методике Тест уверенности в себе (автор – В. Г. Ромек) .....	51
Приложение Б Результаты по методике диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению, авторы – Э. В. Леус, А. Г. Соловьев) .....	52
Приложение В Программа развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.....	53

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема девиантного поведения широко изучалась на протяжении последних десятилетий специалистами разных научных областей. Девиантное поведение является отклоняющимся от признанных в обществе норм и правил и в большинстве случаев формирует неблагоприятную атмосферу в обществе. Люди, имеющие те или иные девиации, в определенных обстоятельствах склонны проявлять преступное поведение, что закономерно приводит к криминализации общества, нивелированию ценностных ориентаций, росту уровня неблагополучия в обществе.

Отметим, что наиболее незащищенной в рамках данной проблемы возрастной группой, являются дети подросткового возраста. Подростки отличаются недостаточной сформированностью эмоционально-волевой сферы, стремлением быть частью референтной группы, несоответствием между возрастающим чувством взрослости и актуальными возможностями. В эмоциональной сфере наблюдается нестабильность эмоций, неумение их контролировать, подростки очень остро реагируют на критику в свой адрес, запреты взрослых воспринимают враждебно. Поэтому для них характерен поиск значимого для себя окружения, чаще всего им становятся сверстник. Желание быть принятым может приводить к тому, что подросток подражает групповому стилю поведения, принятым правилам, которые часто не соответствуют социально одобряемым.

Данные особенности подростков часто становятся причиной появления у них разных форм девиаций. Поэтому особенно важно развивать у них определённые личностные конструкты, которые бы помогали им противостоять негативному влиянию общественных групп в целом и отдельных личностей в частности. Одним из таких личностных качеств, наиболее актуальных в рамках нашей работы, является уверенность в себе.

Бесспорно, данный психологический феномен важен для гармоничного развития личности. Уверенный в себе подросток способен эффективно

противостоять негативному влиянию, отстаивать свою точку зрения. Для уверенного в себе подростка характерно адекватное отношение к себе, он не боится трудностей и способен их преодолеть. Взрослым очень важно обращать особое внимание на проблему развития у детей подросткового возраста уверенности в себе, так как это позволит снизить уровень девиантности в данной возрастной группе и способствует благоприятной социальной адаптации подростков.

В связи с актуальностью проблемы, цель нашего исследования – изучение развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Объект исследования: уверенность в себе как психологический феномен.

Предмет исследования: развитие уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого – педагогическую литературу по проблеме развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением; определить понятия «уверенность в себе», «девиантное поведение».
2. Охарактеризовать психологические особенности подростков с девиантным поведением.
3. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.
4. Разработать программу развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Методы исследования:

1. Анализ психолого – педагогической литературы по теме исследования.
2. Экспериментальные методы: тестирование (тест уверенности в себе (автор – В. Г. Ромек), методика диагностики девиантного поведения

несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению, авторы – Э. В. Леус, А. Г. Соловьев); констатирующий эксперимент.

3. Количественный и качественный анализ полученных результатов.

Методологической базой исследования выступили труды отечественных и зарубежных ученых по проблеме развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением И.В. Вайнер, Л.А. Глушко, А.А. Конопкина, Р. Лазаруса, И.С. Маслова, А.А. Папура, В. Г. Ромека, О.В. Соловьева.

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ СШ №3 г. Енисейск. Выборка представлена обучающимися 6-х и 7-х классов в количестве 30 человек (15 мальчиков, 15 девочек). Возраст испытуемых составил 12 -14 лет.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2019 г. – январь 2020 г.) – анализ теоретических источников по проблеме исследования, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение констатирующего эксперимента, направленного на изучение уровня уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

2 этап (февраль – март 2020 г.) – анализ полученных результатов исследования и разработка программы уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

3 этап (апрель – июнь 2020 г.) – формулирование выводов, оформление ВКР.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением, экспериментально изучен уровень уверенности в себе у подростков с девиантным поведением, разработана программа развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Результаты работы представлены в статье «Тренинг как метод развития уверенности в себе в подростковом возрасте», опубликованной на образовательном портале России «Инфоурок».

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 наименований и трех приложений. В работе содержится 5 таблиц и 2 рисунка, общий объем работы составляет 50 страниц.



# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

## 1.1 Содержание категории «уверенность в себе»

Феномен «уверенности в себе» привлекает внимание ученых различных областей не первое десятилетие. Данное понятие представляет научный интерес для исследователей, так как обладает социально ориентированным характером. Оно является одним из важных компонентов структуры личности человека, определяя его успешность в различных сферах. Рассмотрим подробнее подходы зарубежных и отечественных ученых к определению понятия «уверенность в себе» в современной психологии [17].

Среди отечественных ученых существует множество взглядов на понятие «уверенность». Разные исследователи трактуют данное понятие через определенные психологические конструкты.

В психолого – педагогическом словаре понятие «уверенность» определяется как переживание человеком своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам [5].

В своих трудах П.А. Рудик, представляет уверенность в себе как свойства волевого человека. Данное свойство объединяет в себе следующие качества: инициативность, решительность, смелость [33].

А. Лазурский трактует понятие «уверенность в себе» как способность индивида предъявлять претензии и добиваться их удовлетворения [25].

Определенный интерес представляет теория А.Ц. Пуни. В своих трудах он утверждает, что уверенность в себе относится к временному психическому состоянию. Это связано со временным психическим состоянием, которое может длиться нескольких секунд и достигать нескольких дней [33, с. 143].

Следует отметить, что в работе Е.П. Ильина уверенность в себе не определяется как состояние, а представляет собой явление, которое не распространяется на добровольную характеристику личности. Он считает, что это происходит из-за связи уверенности в себе с интеллектуальной сферой личности. Вследствие чего она представляет вероятную оценку активности, которая может вызвать иное психическое состояние (беспокойство) [18].

Концепции, изложенные выше, были обобщены на И.Л. Зиновьевой. Она утверждает, что концепции, рассмотренные в контексте этой темы, представляют собой определенный «комплекс симптомов». Отсюда следует, что «уверенность» как психологический феномен является проявлением поведения единой семантической структуры субъекта. Автор утверждает, что уверенность в себе может существовать в различных формах [16].

И.В. Вайнер в своем исследовании провел четкое различие между этими двумя типами, а именно:

1. Уверенность в собственных суждениях, которая представляет ситуационную уверенность.

2. Уверенность в себе, которая представляет личную уверенность.

Соотношение этих двух видов уверенности, по мнению автора, оказывают различное влияние в конкретной ситуации на конкретную деятельность. Кроме того, по мнению И.В. Вайнера, формирование субъективной уверенности, влияет на субъективный фон. Данный фон представляет собой опыт, который уже имеется у индивидуума, а также он представляет систему взаимоотношений, которая сложилась в нем для данной ситуации [6].

Е.П. Щербаков, опираясь на собственные логические рассуждения, утверждал, что сочетание уверенности в себе совместно с волевыми состояниями являются характеристиками субъекта. Данные характеристики происходят в зависимости от психических состояний самого субъекта. Е.Ю. Сосникова и В.И. Селиванов в своих трудах, отмечали, что уверенность в

себе не может быть свойством личности, но в тоже время может проявляться в признаках волевого поведения [18, с. 146; 36; 34].

Проведя исследование, Е.А. Серебрякова обнаружила, что личный опыт играет доминирующую роль по сравнению с внешней оценкой. Данный личный опыт влияет на формировании подходящего адекватного отношения к самому себе. С другой стороны, очень адекватная внешняя оценка оказывает чрезвычайно сильное, но одностороннее влияние на самооценку. Кроме того, Е.А. Серебрякова отличает уверенных в себе людей не на основе достигнутых результатов, так как она считает, что данные события могут произойти случайно, а на основе характера используемых средств. Следует отметить, что актуальна эта ситуация или нет в настоящий момент не имеет никакого смысла [35, с. 123].

З.В. Кузьмина также получила данные о том, что уверенность в себе основана, прежде всего, на самооценке, а не на внешней оценке и предполагает отказ от критики [18, с. 123].

Интересен подход к рассмотрению понятия «уверенность в себе» В. Г. Ромека. Он определяет данное понятие следующим образом: уверенность в себе – это принятие своих действий, решений, навыков, как правильных, уместных. То есть, по его мнению, уверенность в себе представляет полное принятие себя [32].

Из этого определения следует, что в основе этого понятия лежит способность человека позитивно относиться к своим способностям, умениям и навыкам, которые проявляются в важных социальных ситуациях и свидетельствуют о его участии в них. В этом отношении уверенность в себе является важной частью самооценки. Таким образом, уверенность связана с таким психологическим конструктом как самоэффективность.

В качестве личных факторов, определяющих уверенность в себе, исследователи определили личные качества:

- мотивация к успеху;
- сильная воля к контролю над собой;

- беспокойство;
- способность принимать себя;
- способность строить социальные контакты.

В.Г. Ромек считает, что связь между уверенностью и наличием у человека навыков уверенного поведения не прослеживается. Так, например, человек может обладать определенными навыками уверенного поведения, но в силу некоторых причин, не использует их. Ученый пришел к выводу, что уверенное поведение является культурно детерминированным, обеспечивающим самореализацию человека в соответствующей социальной среде. Репертуар уверенного поведения определяется, с одной стороны, представлениями общества о том, какими навыками должен обладать уверенный в себе человек, с другой, личным поведенческим репертуаром [32].

Недостаточное развитие навыков уверенного поведения может быть результатом отсутствия положительного подкрепления примеров реализации собственных целей со стороны значимого окружения. В результате чего не происходит интериоризация положительной оценки окружающих в собственную положительную оценку навыков и умений, следовательно, в самооценку.

Аналогичный подход к изучению проблемы уверенности в себе можно увидеть у А.Ф. Лазурского. Он считает, что центральным конструктов данного понятия является позитивная самооценка собственной деятельности, собственных навыков и способностей, необходимых для реализации своих жизненных целей [25].

Далее рассмотрим еще несколько подходов к определению понятия «уверенность в себе».

У. Рюдигер и Р. Ульрих рассматривали теорию о том, что взаимосвязь неврозов и неуверенности в себе позволило сформировать представление об уверенности в себе как комплексной характеристике человека, которая определяется как возможность личности предъявлять требования и запросы

во взаимодействии с социумом. Данная характеристика включает в себя 3 компонента:

- эмоциональный;
- поведенческий;
- когнитивный [6, с. 154].

По мнению ученых уверенность в себе включает решимость разрешать себе иметь запросы и собственные установки. Благодаря данной теории, возможно отметить, что для формирования уверенности в себе важно социальное окружение [6, с. 154].

Проанализировав научную литературу, можно отметить, что для развития уверенности в себе как свойства личности, необходимо не учитывать связь с какой либо ситуацией, а становится проявлением личности во всех ситуациях [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Дж. Вольпе в своих работах, отмечал, что уверенность в себе является показателем открытости индивидуума в отношениях с окружающими людьми. А. Либерман рассматривает уверенность в себе как способность личности к самовыражению, А. Лазарус как привычку к эмоциональной свободе [7, с 156].

В 1971 году Арнольд Лазарус подвел некоторый промежуточный итог, отметив мультимодальный характер уверенности в себе. С его точки зрения, уверенность в себе включает три аспекта при взаимодействии которых формируется общая уверенность. По его мнению, уверенность в себе представляет возможность человека высказывать недовольства и претензии и формировать условия для их удовлетворения. Для того чтобы данная цель была достигнута индивидууму необходимо знать свои претензии и говорить их окружающим его людям. Для этого сама личность должна обладать следующими навыками [24]:

- 1) способность говорить открыто, излагать свои потребности и желания;
- 2) способность говорить нет;

- 3) умения выражать свои позитивные и негативные эмоции;
- 4) способность устанавливать значимые контакты.

А. Рич и Г. Шредер определяли уверенности в себе как способность искать, поддерживать или усиливать подкрепление в межличностной ситуации. Данное подкрепление возможно благодаря выражению чувств или желаний, когда такое выражение связано с риском не только потерять поддержку, но и быть наказанным [11, с 90].

Зарубежный ученый А. Бандура определяет уверенное поведение как культурно – нормированный репертуар навыков, обеспечивающий самореализацию человека в социальной среде [2].

Представитель бихевиористического подхода, А. Бандура в своих исследованиях выявил некоторые условия, влияющие на формирование навыка уверенного поведения. Так, он считает, что дефицит общения, однообразие социальных связей приводят к недостаточному развитию уверенности в себе «выученной беспомощности». Уверенность формируется у человека только тогда, когда он получает позитивную обратную связь в оценке своих действий от окружающих. Такие оценки способствуют формированию адекватной самооценки у человека [2].

Известный зарубежный ученый А. Сальтер, рассматривал термин «уверенность в себе» в физиологическом контексте. После детального изучения теории И.П. Павлова, А. Сальтер предположил, что при преобладании тормозных процессов над возбуждающими выявляется отсутствие безопасности человека на уровне физиологии. В следствие чего происходит формирование «тормозной» личности, которая не имеет возможности спонтанно и открыто выражать свои желания, чувства и эмоции. Следует отметить, что у данного типа личности возникают трудности в контактах с окружающими людьми [9, с. 140].

А. Сальтер заложил основы своей теории системы «возбуждающе-тормозной» концепции, утверждая, что решение психологических проблем зависит от баланса этих понятий [9, с. 140].

Заторможенный человек не способен самопроизвольно выражать свои чувства, желания и потребности. Тем самым это ограничивает его собственные возможности самореализации и вследствие чего возникают значительные проблемы в общении с другими людьми. При дефиците общения у данных личностей возникают проблемы в остальных сферах жизнедеятельности. Неумение человека выражать собственные чувства и желания приводит к невозможности выстраивать эффективные коммуникации, при этом не удовлетворяется потребность человека в общении, нарушается процесс обмена информацией как профессионального, так и личного характера. Другими словами, человек «выпадает» из коммуникативного поля, его уровень самореализации становится низким.

А. Сальтер в своих исследованиях определил качества уверенной в себе личности:

1. Эмоциональность речи – это открытое, спонтанное выражение в речи собственных чувств. А. Сальтер считает, что уверенный в себе человек искренне выражает свои чувства таким образом, чтобы они были понятны партнеру. Кроме того, уверенный в себе человек выражает свои чувства в точный момент их возникновения, т.е. спонтанно. Он не пытается скрыть или изменить свои чувства, положительные или отрицательные. Такой человек способен различать разнообразные эмоции и чувства, как свои собственные, так и чувства партнера по общению.

2. Экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи, другими словами, свои чувства человек определенным образом проявляет в невербальном общении. Невербальное общение, как известно, включает в себя жесты, мимику, позы и т. д. уверенный человек в общении полностью соответствует занимаемой им позе в пространстве, воспроизводимым жестам и мимике лица.

3. Умение противостоять и атаковать – уверенный человек способен, открыто и честно выражать собственное мнение, не ориентируясь на мнение окружающих.

4. В выражении уверенного в себе индивидуума часто встречается выражения своего «Я». Такой человек не боится произносить в речи местоимение «Я», «Мне». Тем самым он выражает собственное отношение к конкретной ситуации или действиям других людей.

5. Уверенные в себе люди адекватно воспринимают похвалу и положительное оценивание в их адрес, у них отмечается меньшая склонность к недооцениванию собственных способностей и возможностей.

6. Уверенные в себе люди отличаются склонность самопроизвольно выражать свои потребности и чувства, умеют импровизировать [9, с. 140].

В структуре уверенности в себе можно выделить три важнейших компонента:

1. Общая уверенность в себе представляет собой уверенность в правильности своих поступков, действий, а также адекватности своих суждений.

2. Социальная смелость представляет способность открыто защищать свои интересы в обществе, адекватно выражать свою позицию, ориентироваться на собственную систему ценностей и мнений. При этом не прибегая к проявлению агрессии.

3. Инициатива в социальных контактах представляет стремление к взаимодействию с окружающими, используя как вербальные, так и невербальные средства общения.

Проблема изучения «уверенности в себе» тесно связана с изучением такого психологического конструкта как «Я» – концепция. Выделяют три стороны данного феномена, связанные с уверенностью.

1. Самосоответствие представляет собой соответствие мотивов и целей актуальным способностям субъекта. Данное направление так же связано с соответствием «Я» – реального и «Я» – идеального.

2. Внутренняя согласованность «Я» – концепции, ощущение единства собственного «Я».

3. Адекватная оценка собственных возможностей.



Из этого всего следует, что, когда «Я» – концепция человека едина, в ней отсутствуют конфликты и ценностные противоречия, в том числе противоречия с признанной в обществе системой ценностей, у человека в полной мере может быть развит такой психологический конструкт как «уверенность в себе».

Таким образом, на данный момент среди ученых нет единого взгляда на определение понятия «уверенность в себе». Большинство считает уверенность личностной характеристикой, зависящей как от индивидуальных особенностей человека, так и от влияния значимого окружения. Понятие уверенность в себе имеет определенную структуру и детерминировано личностными и социальными факторами. Данный феномен требует дальнейшего исследования, т.к. уверенность в себе является одной из базовых характеристик личности, позволяющей ей органично существовать в обществе, а также является важным фактором успешной самореализации.

## **1.2 Психологические особенности подростков с девиантным поведением**

В подростковом возрасте происходит важный этап развития человека. Это стадия представляет собой развитие между детством и взрослой жизнью. В жизни подростка начинает происходить перестройка в мотивационной, эмоциональной, интеллектуальной и волевой сферах. Особое значение уделяется возрастным изменениям эмоционального фона. Именно эти изменения определяют социальные отношения и в последствии дальнейшее развитие личности подростка [3].

В настоящее время, подростковый возраст охватывает период 11 - 15 (16) лет. Переход осознания себя как личности происходит в этот период. Следует отметить, что в данный период часто происходят различные протесты, нарушение норм и правил. Интересы подростка меняются.

Агрессия или грубость сопутствуют поведению подростка. Эти явления происходят в связи с гормональными перестройками в организме и с изменениями личности. Социальное окружение также играет большую роль [4].

Подростковый возраст также считается кризисным. В подростковом возрасте формируется собственный образ мировоззрения, начинается следующий этап взаимоотношений со взрослыми. Большинство ученых склонны считать, что именно в этом возрасте проявляются депрессивные состояния, проблемы с самооценкой, проблемы во взаимоотношениях со взрослыми, так как подростки не принимают критику и замечания со стороны взрослых. Существует также противоречие, поскольку возросшее стремление подростка к независимости сталкивается с необходимостью принимать во внимание мнения других [7].

Термин девиантное поведение имеет широкое определение не только в зарубежной литературе, но и в отечественной. В зарубежной литературе девиантным считается поведение, не соответствующее правилам морали, установленным в конкретном обществе [8].

Отечественные ученые придают сходное значение термину девиантное поведение в этом вопросе. Во-первых, девиантное поведение определяется как поведение или определенное поведение человека, которое отличается от официально установленных или исторически установленных норм в данном обществе [10].

Обратим внимание, что девиантное поведение делится на положительное и отрицательное. Положительное отклонение представляет незначительный уход от нравственных норм и не вызывает возмущения в обществе. К данному виду можно отнести:

- сочувствие;
- альтруизм;
- самопожертвование;
- выдающиеся творческие способности;

- геройство и т.д. [40].

Отрицательное отклонение же наоборот способствует формированию негативных установок общества к совершенным действиям, при этом происходит осуждения человека обществом. В качестве примеров можно назвать вандализм, жестокое обращение с животными, алкоголизм, суицид, правонарушения, агрессия, наркомания, преступления, беспорядочные половые связи и т.д. Необходимо отметить, что поведение личности и ее конкретные действия могут значительно отличаться. Изучая подростковый возраст можно сделать вывод, что они в большей степени проявляют отрицательное отклонение, так как именно в подростковом возрасте возникает желание пробовать запрещенные вещества и под влиянием группы совершать противозаконные поступки [31].

Девиантное поведение в подростковом возрасте характеризуется следующими особенностями:

1. Негативные оценки со стороны взрослых, связанные с поступками и личностью подростка в целом.
2. Отклоняющееся поведение, которое может навредить как подростку, так и окружающим.
3. Многочисленные повторы отклоняющегося поведения.
4. Личностная ориентация.
5. Деадаптация в обществе.
6. Проявления независимости и собственного «Я».
7. Агрессия, страхи, повышенная тревожность [15].

Подростки склонные к девиантному поведению отличаются от своих сверстников следующими личностными характеристиками.

1. Противоречивый характер отмечается у подростка.

Проблемы в эмоционально-волевой сфере могут проявляться при достаточно развитой интеллектуальной сфере. К психологическому напряжению приводят возникающие проблемы. Напряжение в свою очередь приводит к отклоняющемуся поведению.

2. В отношении со взрослыми возникает конфронтация.

Причины конфликтов со взрослыми скрываются в проблемах в отношениях. Глубокие чувства вызывают конфликты со взрослыми. Доступными способами подросток выражает занятую им позицию. Принятым в обществе моральные нормы и правила не соответствуют данным способам.

3. Личный статус.

Центральное место в собственной картине мира занимает личность подростка. Подростку важны только собственные эмоции и чувства. Он не учитывает интересы окружающих.

4. Подростки эмоционально нестабильны, неустойчивы, уровень критичности снижен.

5. В большинстве случаев у подростков не проявляются моральные нормы, нравственные качества [20].

В основе девиантного поведения в подростковом возрасте лежит комплекс факторов разной природы. Исследователи этой проблемы выделяют 3 группы факторов: физиологические причины, психологические и социальные [26].

1. Физиологические причины.

С точки зрения соответствия или несоответствия общепринятым стандартам подростки оценивают свою внешность. С точки зрения самооценки они определяют социальную значимость. Недовольство своим внешним видом заставит подростка стремиться к самостоятельности в других сферах, которые могут проявляться как в форме положительного, так и отрицательного девиантного поведения. Подростки не воспринимают критику окружающих их людей по поводу внешности, из-за этого у них может возникнуть отклонение в поведении.

2. Половое созревание

В период полового созревания подростка происходит обширная перестройка. Из-за этого проявляется поведенческие и эмоциональные

расстройства. Изменение физического облика подростка (рост, тембр голоса, телосложение) могут влиять в большей или меньшей степени на уровень самооценки подростка, эмоциональный фон, что в свою очередь часто толкает подростка на совершение различных девиаций.

### 3. Психологические причины

Возрастные психологические особенности подростков могут стать причинами девиантного поведения. Несоответствие между уровнем развития уверенности в себе и его реальными способностями существует в сознании подростка. При формировании чувства зрелости возникает завышенный уровень притязаний. Несоответствие этих параметров вызывает психологические трудности, выражающиеся в вариациях разных типов [27].

Следует отметить, что у подростков с девиантным поведением отмечается чувство неуверенности в себе, которое включает следующие компоненты:

- неадекватная самооценка;
- отсутствие самоуважения;
- низкая самооэффективность;
- трусость или агрессивность;
- отсутствие инициативности.

Проблема уверенности у подростков с признаками девиантного поведения требует особого рассмотрения. Данный феномен включает в себя следующие факторы:

- низкий уровень самооценки;
- форму реактивного образования, которая может выступать как самоуверенное поведение и как попытка спрятать неуверенность и свои страхи;
- избегание ответственности;
- пассивное поведение;

- зависимость от окружающих людей, которая проявляется в озадаченности их мнением и невозможности самостоятельно принимать решения;

- социальные страхи, которые проявляются в ситуациях критики, при нахождении в центре внимания;

- неспособность спонтанно выражать свои чувства;

- неспособность чувствовать границы в общении.

В заключение следует отметить, что девиантное поведение подростков является социальным явлением. Данное явление имеет следующее характеристику: оно резко негативное и отклоняется от принятых нравственных норм. Многоаспектной является девиация подростков и различается по нескольким общим социальным причинам в сочетании с конкретными причинами, обусловленными возрастными характеристиками подростков:

- биологическим;

- социальным;

- психологическим.

Необходимо отметить, что при различной комбинации причин у подростков развиваются разные типы девиантного поведения [29].

Отечественные и зарубежные ученые сходятся во мнении, что подростковый возраст – это период противоречий, требований к взрослой жизни, развития уверенности в себе, формирования своего «я» и стремления к социальному и личному самоопределению. Это эпоха выражения независимости, формирования уверенности в себе, выражения потребности в самоопределении и самооценке подростка среди взрослых.

Одной из важнейших характеристик подросткового возраста, которая влияет на его поведение, является уверенность в себе. Эта конструкция наиболее актуальна для подростков, потому что именно в этот период у

подростков развивается уверенность в себе. Уверенность в подростковом возрасте проявляется:

- в адекватной самооценке;
- способности осознавать сильные и слабые стороны, достоинство и недостатки;
- уверенности в своих действиях;
- уверенности в себе;
- достижение целей;
- способности преодолевать свои страхи и негативные эмоции;
- способности строить эффективное общение с другими [30].

Таким образом, можно сказать, что девиантное поведение определяется как отклонение от общепринятых культурных образцов, что может проявляться в форме малозначительных нарушений, как, например, нарушение норм этикета, стандартов поведения, установленных в конкретной группе, либо в аутодеструктивной форме, в данном случае агрессия подростков направлена на них самих. Причинами девиантного поведения могут быть как биологические факторы, так и психические особенности подросткового возраста, а также социальные факторы, такие, например, как семейный микроклимат или особенности взаимоотношений со сверстниками и другими взрослыми. Специфика развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением вызывает ряд трудностей, так как девиация ярко проявляется за счет высокой сконцентрированности видов на одном возрастном отрезке. Успешное развитие уверенности в себе у подростков с девиантными формами поведения включает формирование 4 компонентов: личностный, когнитивный, эмоциональный, поведенческий.

### **1.3 Возможности развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением**

Рассмотренные нами особенности подросткового возраста позволяют сделать вывод, что данный возрастной этап особенно важен для гармоничного развития личности подростка. Именно в этот период выделяют следующие особенности:

- проблемы в адаптации к окружающей среде;
- повышенная конфликтность подростков;
- формирование собственной системы ценностных ориентаций;
- неустойчивость эмоциональной сферы;
- некритичность к собственному поведению;
- неуверенность в себе.

Как правило, подростки стремятся быть принятыми в значимом окружении, следуют групповым нормам и правилам. Данные нормы и правила часто не соответствуют социально одобряемым стереотипам поведения. Как следствие, подростки могут совершать определенные правонарушения. Совершенные правонарушения в дальнейшем приводят к социальной дезадаптации подростков. Так же в случае, если подростку не удастся завоевать определенный авторитет среди группы значимых сверстников, у него может отмечаться повышенный уровень тревожности и неуверенность в себе. Это отрицательно сказывается как на эмоциональном фоне подростка в целом, так и на его взаимоотношениях с окружающими, особенно взрослыми.

Возросший уровень тревожности и неуверенности отражается на отношении с родителями, учителями и другими взрослыми. Данный фактор создает барьеры в общении, подросток замыкается в себе, собственные переживания высказывает только в значимой группе, где и получает, как ему кажется, поддержку. Постепенно подросток полностью и безоценочно принимает групповые идеи и ценности. Возникает социальное



дистанцирование между ним и семьей, педагогическим коллективом, сверстниками [19].

Несовпадение взглядов подростков и родителей, возрастающее чувство взрослости, могут приводить к конфликтным ситуациям, следствием которых становятся побеги подростков из дома, кражи, формирование различного рода зависимостей, которые создают у подростков ложную уверенность счастья и принятия. Таким образом, подросток находит для себя комфортный круг общения, который не всегда формирует в нем социально одобряемые ценности.

Кроме необходимости выстраивать отношения с окружающими людьми, перед подростком на данном возрастном этапе встает необходимость формирования отношения к самому себе, а также системы ценностных ориентаций. Подростки осознают свои эмоциональные реакции, усваивают социально приемлемые формы их выражения, они способны обозначать присущие им личностные качества, другими словами, в подростковом возрасте формируется внутренний мир ребенка. На данном возрастном этапе, ребенку впервые становится доступен анализ своих положительных и отрицательных сторон, он осознанно способен дифференцировать собственные эмоции. Это позволяет говорить о формировании самосознания ребенка. Создавая «образ себя» подростки способны соотносить данный образ с одобряемыми идеалами общества, подстраивать его под требования взрослых или вступать с ними в конфронтацию.

Структуру представления подростка о себе самом можно определить как деятельность, включающую в себя различные компоненты:

- компетентность в учебе: наличие знаний, навыков;
- социальные роли и их проявление;
- физические навыки: сила, работоспособность, выносливость;
- физические данные: рост, внешняя привлекательность, одежда;
- поведение.

Отмечается, что именно поведение определяет, насколько подросток может управлять собой, контролировать и проявлять свои эмоции и чувства, а так же его уровень уверенности в себе [14].

Возможности развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением требует особого рассмотрения. Проявления неуверенности в себе включает в себя:

- психологическую защиту, которая в свою очередь проявляется в самоуверенном поведении, как попытке спрятать неуверенность и собственные страхи;
- низкий уровень самооценки;
- социальные страхи: страх отвержения (страх получить отказ, быть недооцененным, непризнанным), страх принять самостоятельное решение (взять на себя ответственность), страх публично проявлять свои чувства, а также высказываться, обозначать свои потребности;
- отсутствие границ в общении [15].

Внешняя и внутренняя уверенность в себе, уверенное поведение – являются не врожденными качествами, а воспитываемые человеком, начиная с детства. Поэтому особое внимание родителей и учителей стоит обращать на подростковый возраст его особенности и трудности.

По мнению психолога Е.Д. Фельдштейна различные виды самооценки подростков напрямую зависят от социально-бытовых условий жизни в семье, а также от психологического климата в семье. Уверенность в себе, при этом, берет свое развитие в детстве и включает в себя несколько основных механизмов [39].

Вследствие подражания поведения окружающих людей формируются и воспроизводятся навыки уверенного в себе поведения. Существует небольшая вероятность, что родители не смогут создать эффективную модель поведения для своего ребенка.

Одним из способов формирования уверенности в себе является создание независимости, возможности принимать решения, способности получать адекватные отзывы за принятые решения [28].

В процессе обучения родители должны изменить стиль семьи, находящейся под опекой, дать ребенку независимость и свободу выбора, совершать ошибки и учиться на них. Гиперопека со стороны взрослых приводит либо к формированию зависимого от мнения родителей подростка, не способного отстаивать свои взгляды, либо к противостоянию, когда ребенок специально противится воспитательным влияниям взрослых, вступает в неформальные движения, совершает необдуманные поступки, часто преступного характера, желая обратить на себя внимание и показать, что он уже взрослый, имеющий собственное мнение человек.

Развитие и формирование у подростка уверенности в себе становится возможным в тех случаях, когда родители, педагоги и учителя будут постоянно усиливать свои действия посредством позитивной оценки. Негативные или отрицательные оценки блокируют социальную инициативу [39].

Отсутствие положительного подкрепления со стороны взрослых, толкает ребенка на поиск окружения, где он будет одобряем и признан.

Специфика развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением характеризуется многими трудностями, поскольку отклонение отчетливо проявляется из-за высокой концентрации видов в одном возрастном сегменте.

Развитие уверенности в себе у подростков с девиантными проявлениями довольно проблематично. У неуверенных подростков отмечается:

- неадекватная самооценка;
- пассивность в поведении;
- уход от ответственности;
- сокрытие беспокойства и неуверенности;

- невозможность адекватно показывать свои желания и эмоции;
- зависимое поведение от окружающих;
- неспособность принять решение;
- проблемные моменты в критических ситуациях;
- неспособность чувствовать границы в общении (сложно что-то просить, излагать свои требования) [15].

Неуверенность в себе у подростков может проявляться эмоциональными реакциями. К таким реакциям относятся:

- упрямство;
- обидчивость;
- агрессивность;
- негативизм;
- реакция увлечения;
- стремление к группированию.

Наиболее эффективным способом развития уверенности в себе подростка выступает общение со сверстниками в группе. Мнение сверстников для подростков имеет важное значение. Стремление подростков к группированию, характеризуется инстинктивным желанием существовать в группе сверстников. Где в процессе взаимодействия у подростка развиваются и применяются новые навыки социального взаимодействия, умение выстраивать коммуникацию, умения принимать и следовать правилам, принятым в компании, подчиняться коллективной дисциплине, завоевывать свой авторитет [21].

Характерным для подросткового возраста является реакция увлечения. Реакция увлечения представляет собой овладение культурой общества в целом, которые необходимы для становления личности подростка, так как благодаря увлечениям формируются склонности, интересы, индивидуальные способности подростков. Для улучшения взаимопонимания между подростками и взрослыми важно знать интересы и склонности подростков. Знание этих особенностей помогает взрослым лучше понять внутренний мир

и переживания подростков, а также помочь ему повысить уровень уверенности в себе [35].

Целенаправленная, система ценностей определяет границы личности. Эти границы, прежде всего отделяют человека, его внутренний мир от внешнего мира. Так же эта система ценностей обучает подростка доверительному поведению в трудных ситуациях. Способность говорить не об алкоголе, наркотиках и других формах девиантного поведения, которые следует воспитывать не из страха перед наказанием, а как фактор укрепления доверия, который включает четыре основных компонента:

1. Личностный компонент:

- позитивное отношение к окружающим и самому себе;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование самоуважения;
- формирование эффективных знаний;
- развитие навыков для познания себя.

2. Познавательный компонент. Включает в себя развитие личной эффективности, уверенности в себе, способности ставить цели и эффективно достигать их.

3. Эмоциональный компонент – развитие возможностей избавления от негативных эмоций, страхов, тревожности.

4. Частью поведения, основанного на уверенности в себе, является развитие способности быть уверенным в себе человеком и формирование у человека коммуникативных навыков [22].

Следует отметить, что ситуация, в которой возникают сомнения, снижает шансы на успех в ситуациях, близких к нему. И со временем сомнения, как правило, возрастают. Поэтому подростку нужна помощь в разрешении этих ситуаций, повышении уверенности в себе и позитивных жизненных переживаний.

Уверенность в себе интерпретируется путем описания различных психических явлений. Такие явления включают в себя чувство собственного

достоинства, самооценка личности. Это сложное формирование личности. В практической деятельности человека самооценка отражает то, что человек узнает о себе от других. Он отражает его собственную деятельность, направленную на реализацию его действий и личных качеств. Для него характерно стремление достичь таких результатов, которые соответствуют его уверенности в себе и способствуют его укреплению, нормализации. В то же время отношение человека к себе является новейшим формированием в системе его общего видения мира и его отношения к нему. Изучив психолого-педагогическую литературу, следует отметить, что высокий уровень уверенности в себе регистрируется при соответствующем уровне самооценки [36].

Уверенность в себе также имеет благоприятное развитие с высокой потребностью в подростковом возрасте для самоутверждения. Самоутверждение определяется уровнем притязаний индивидуума. Отношение ее реальных успехов к тому, что утверждает подросток, какие цели он ставит перед собой. Уровень притязаний позволяет подростку определять для себя временные перспективы, ставить цели и позволяет осознанно относиться к собственным временным ресурсам.

Значительное развитие уверенности в себе происходит при наличии или отсутствии необходимых навыков у подростков. Из вышеизложенного можно сделать вывод, что внутренние условия для развития уверенности в себе являются функциями самоуважения и самооценки в психической жизни личности. А также потому, что чувство собственного достоинства, самооценка входит в структуру мотивации к действию. Следует отметить, что человек постоянно соотносит свои способности с целями и средствами деятельности [37].

Таким образом, уровень уверенности в себе не является врожденной характеристикой, а является воспитываемыми качествами человека, начиная с детства, так как семейное воспитание является основой для формирования и адекватного развития личности. Кроме семьи необходимо учитывать роль

влияния социальных институтов, им отводится немаловажная роль в развитии компетентности личности и предоставлении возможности социальной реализации и отработки полученных навыков.

Возможности развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением подразумевают целенаправленную, грамотно выстроенную работу, которая включает в себя 4 компонента: развитие личностного, когнитивного, эмоционального, поведенческого компонента уверенности в себе. Следует отметить, что построение гуманных и рациональных отношений между родителями и детьми, основанных на взаимном принятии и понимании напрямую влияют на развитие уверенности в себе у подростков. Также для развития личности с хорошим уровнем уверенности в себе, необходимо формирование навыков ненасильственных способов общения и умения противостоять манипуляциям, ориентация на равноправное сотрудничество с другими членами общества.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

### 2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование организовано и проведено нами на базе МБОУ СШ №3 г. Енисейск с целью изучения уровня сформированности уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Выборка представлена обучающимися 6-х и 7-х классов в количестве 30 человек (15 мальчиков, 15 девочек). Возраст испытуемых составил 12 -14 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

- тест уверенности в себе (автор – В. Г. Ромек);
- методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению, авторы – Э. В. Леус, А. Г. Соловьев).

Приведем описание вышеуказанных методик.

#### 1. Тест уверенности в себе (авт. - В.Г. Ромек).

По словам В.Г. Ромека, уверенность может быть измерена как обобщенное позитивное когнитивно-эмоциональное отношение к собственным навыкам.

Данный тест российский психолог разработал в 1997 году. Тест уверенности в себе соответствует не только условиям России, но и может применяться в другой культуре.

Он включает в себя 30 утверждений, для ответа на каждый вопрос респонденту предложено три альтернативных варианта.

Все утверждения сгруппированы в 3 шкалы: уверенность – неуверенность в себе; социальная смелость – робость, застенчивость; инициатива в социальных контактах – пассивность.



К тесту прилагается инструкция, в которой респондентам предлагается ответить на вопросы так, чтобы это выражало их личное мнение, собственные представления.

Инструкция:

Испытуемым предлагается ответить на ряд вопросов. На вопросы необходимо отвечать так, чтобы выражалось личное мнение и собственные идеи. Для ответа на вопрос необходимо поставить галочку в бланке. В каждом вопросе может быть зачеркнут только один ответ. Примеры вопроса:

Я внимательно прочел и понял инструкцию. Вариантов ответов:

- Нет
- Трудно сказать
- Да

В тех случаях, когда испытуемых передумал и хочет исправить ответ необходимо зачеркнуть неправильный номер и поставить галочку в правильном. Примеры вопроса:

Я иногда допускаю ошибки, при заполнении тестов:

- Нет
- Трудно сказать
- Да

Рекомендуется использовать ответ «трудно сказать» не чаще чем через каждые 3-4 вопроса. Обратите внимание, что нет правильных и неправильных ответов.

2. Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению, авт. – Э.В. Леус, А.Г. Соловьев).

Данная методика разработана коллективом авторов: Э.В. Леус, А.Г. Соловьев, так же она прошла адаптацию и стандартизацию.

Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения: самоповреждающего поведения, зависимого поведения,

агрессивного поведения, социально обусловленного поведения, делинкветного поведения. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения.

Данный тест представляет собой опросник, который включает в себя 75 вопросов и разбит на 5 блоков. В каждом блоке по 15 вопросов.

В первом блоке диагностируется предрасположенность подростков к социально обусловленному поведению. Во втором блоке исследуется делинкветное поведение, в третьем – зависимое поведение. Четвертый блок диагностирует агрессивное поведение, а пятый – самоповреждающее.

Представленный тест СДП дает возможность не только объективировать картину неправильного поведения, но также и определять, какие типы поведения нарушаются; быстро и эффективно определять масштабы различных форм девиантного поведения, что способствует раннему выявлению подростков из группы риска, позволяет использовать соответствующие методы первичной профилактики и меры по исправлению положения, а также планирует работать с семьей.

Инструктаж перед тестированием читает ответственный за проведение тестирования, специалист, проводящий диагностику.

## **2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента**

Полученные результаты по тесту СДП представлены в таблице А.1 и А.2 (Приложение А), а также на рисунке 1.

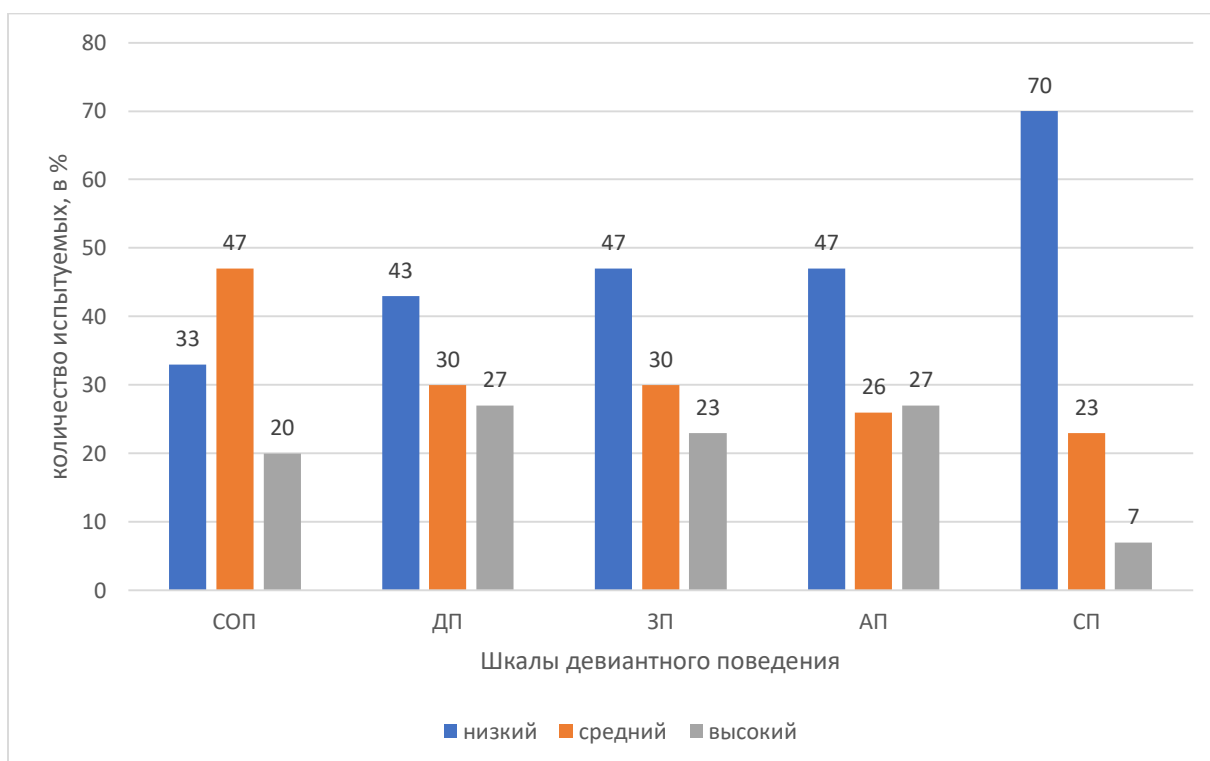


Рисунок 1 – Результаты исследования по тесту СДП, в %

Анализируя результаты по рисунку 1, мы можем сказать, что у 47 % испытуемых (14 человек) выявлен средний уровень по шкале «социально обусловленное поведение (СОП)», что соответствует возрастной норме для подростков. Для них характерно общение как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития.

33 % испытуемых (10 человек) имеют низкий уровень по шкале «СОП». Это свидетельствует о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

У 20 % испытуемых (6 человек) отмечается высокий уровень по шкале «СОП». Это свидетельствует о том, что у подростков проявляется зависимость от других людей или общения.

У 43 % респондентов (13 человек) отмечается низкий уровень по шкале «делинквентное поведение (ДП)». Это говорит о том, что у подростков отсутствуют признаки делинквентного поведения.

30 % испытуемых (9 человек) имеют средний уровень по шкале «ДП», что свидетельствует о ситуативной предрасположенности подростков к формам делинквентного поведения.

У 23 % респондентов (8 человек) выявлен высокий уровень по шкале «ДП». Это говорит о том, что у подростков присутствует сформированная модель делинквентного поведения. Они проявляют антисоциальное и угрожающее социальному порядку поведение, которое включает любое действие или бездействие, запрещенное законодательством.

У 47 % испытуемых (14 человек) отмечается низкий уровень по шкале «зависимое поведение (ЗП)», что говорит об отсутствии у подростков признаков зависимого поведения.

30 % респондентов (9 человек) имеют средний уровень по шкале «ЗП». Это говорит о том, что у подростков обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению.

У 23 % испытуемых (7 человек) выявлен высокий уровень по шкале «ЗП». Это говорит о том, что у подростков отмечается одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

У 47 % испытуемых (14 человек) выявлен низкий уровень по шкале «агрессивное поведение (АП)». Это говорит о том, что у подростков отсутствуют признаки агрессивного поведения.

У 27 % испытуемых (8 человек) по шкале «АП» выявлен высокий уровень. Это свидетельствует о том, что у подростков проявляется вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

26 % респондентов (8 человек) имеют средний уровень по шкале «АП», что говорит о ситуативной предрасположенности подростков к агрессивному поведению.

У 70 % испытуемых (21 человек) выявлен низкий уровень по шкале «суицидальное поведение (СП)». Это говорит о том, что у подростков отсутствуют признаки суицидального поведения.

23 % респондентов (7 человек) имеют средний уровень по шкале «СП», что говорит о том, что у подростков обнаружена ситуативная предрасположенность к суицидальному поведению.

У 7 % испытуемых (2 человека) выявлен высокий уровень по шкале «СП». Это свидетельствует о том, что у подростков отмечается сформированная модель аутоагрессивного поведения.

Анализируя результаты по тесту СДП, можно сказать, что у 47 % подростков (14 человек) выявлены различные формы девиантного поведения и высокая предрасположенность к данным формам. Следует отметить, что девиантное поведение определяется как отклонения от общепринятых культурных образцов, что может проявляться в форме малозначительных нарушений, как, например, нарушение норм этикета, стандартов поведения, установленных в конкретной группе, либо в аутодеструктивной форме, в данном случае агрессия подростков направлена на них самих. Необходимо отметить, что 7 % подростков (2 человека) имеют сформированную модель аутоагрессивного поведения, это говорит о преднамеренном причинении вреда собственному телу.

Результаты, полученные по тесту уверенности в себе (авт. - В.Г. Ромек) представлены в таблице Б.1 и Б.2 (приложение Б), а также на рисунке 2.

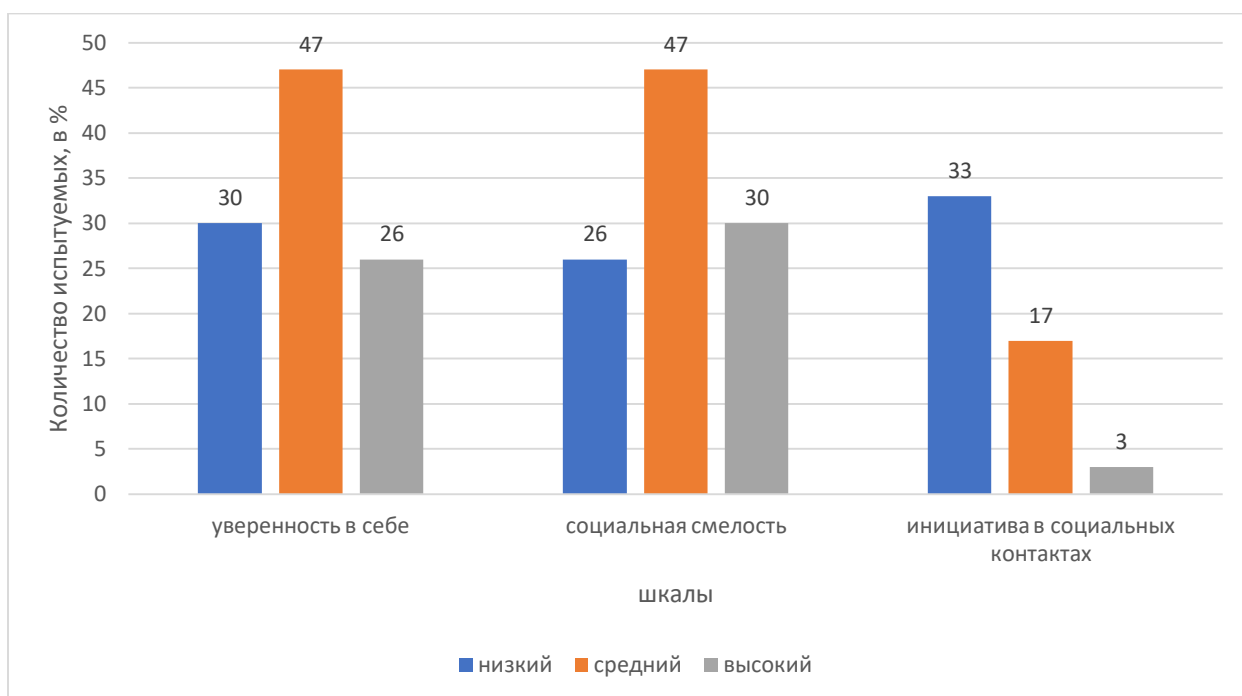


Рисунок 2 – Результаты по тесту уверенности в себе (авт. - В.Г. Ромек), в %

Анализируя результаты по тесту уверенности в себе (авт. - В.Г. Ромек) можно сделать следующие выводы: у 43 % респондентов (13 человек) выявлен средний уровень по шкале «уверенность в себе». Это говорит о том, что подростки не всегда способны контролировать собственные действия, а также затрудняются принимать решения в трудных жизненных ситуациях.

30 % испытуемых (9 человек) имеют низкий уровень по шкале «уверенность в себе», что говорит о том, что в трудных жизненных ситуациях подростки не способны принимать важные решения, у них отсутствует контроль своих действий.

У 26 % испытуемых (8 человек) отмечается высокий уровень по шкале «уверенность в себе». Это свидетельствует о том, что у подростков выражена способность к принятию решения в сложных ситуациях, контролю собственных действий и их результатов.

43 % испытуемых (13 человек) имеют средний уровень по шкале «социальная смелость». Это говорит о том, что у подростков отмечается нестабильный эмоциональный фон, который сопровождает процесс выбора альтернативы поведения.

У 30 % респондентов (9 человек) отмечается высокий уровень по шкале «социальная смелость». Это свидетельствует о том, что у подростков преобладают положительные эмоции, которые сопровождают процесс выбора определенной альтернативы.

У 26 % респондентов (8 человек) выявлен низкий уровень по шкале «социальная смелость», что говорит о том, что у подростков преобладают негативные эмоции при выборе альтернативных вариантов поведения.

У 50 % испытуемых (15 человек) отмечается высокий уровень по шкале «инициатива в социальных контактах». Это свидетельствует о том, что подростки отличаются своей инициативностью и предприимчивостью в социальных контактах, а также способны предложить свой способ решения ситуации.

У 33 % испытуемых (10 человек) выявлен низкий уровень по шкале «инициатива в социальных контактах», что говорит о том, что подростки не проявляют инициативу и предприимчивость в обыденной жизни, не способны предложить свой способ решения ситуации.

17 % респондентов (5 человек) имеют средний уровень по шкале «инициатива в социальных контактах». Это говорит о том, что подростки не всегда способны предложить свой способ решения ситуации, инициативу они проявляют лишь в близком кругу друзей.

Далее мы сопоставили данные двух методик и результаты представили в таблице 1.

Следует отметить, что у 50 % (15 человек) обучающихся выявлен высокий уровень инициативы в социальных контактах, причем у 47 % (14 человек) выявлен средний уровень социально обусловленного поведения.

У 47 % (14 человек) испытуемых выявлен низкий уровень агрессивного и зависимого поведения, из них у 43 % (13 человек) отсутствуют признаки делинквентного поведения, у 30 % (9 человек) выявлена высокая социальная смелость, у 26 % (8 человек) отмечается высокая уверенность в себе.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов констатирующего эксперимента, в %

Уровень	Результаты по тесту уверенности в себе В.Г. Ромек			Результаты по тесту СДП				
	Уверенность в себе	Социальная смелость	Инициатива в социальных контактах	СОП	ДП	ЗП	АП	СП
Низкий	30	26	33	33	43	47	47	70
Средний	47	47	17	47	30	30	26	23
Высокий	26	30	50	20	27	23	27	7

У 47 % (14 человек) испытуемых выявлен средний уровень уверенности в себе и средний уровень социальной смелости, из них ситуативная предрасположенность к делинквентному и зависимому поведению выявлена у 30 % (9 человек), у 33 (10 человек) к социально обусловленному поведению, у 26 % (8 человек) к агрессивному поведению, у 23 (7 человек) к суицидальному поведению.

У 33 % (10 человек) испытуемых выявлен низкий уровень инициативы в социальных контактах, из них 30 % (9 человек) имеют низкий уровень неуверенности в себе и 26 % (8 человек) имеют низкий уровень социальной смелости, причем 27 % (8 человек) из них продемонстрировали высокий уровень девиантного поведения, в частности 27 % (8 человек) с высоким уровнем склонностью к делинквентному поведению, 27 % (8 человек) с аутоагрессией, 23 % (7 человек) высокую склонность к зависимому поведению, 20 % (6 человек) высокую склонность к социально обусловленному поведению, 7 % (2 человека) склонность к саморазрушению.



Таким образом, мы можем сказать, что у неуверенных в себе подростков проявляется высокая склонность к формам девиантного поведения. Это наблюдается в неспособности контролировать свои действия, отсутствии инициативы в различных жизненных ситуациях, преобладании негативных эмоций в выборе альтернативных вариантов поведения, неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности. У таких подростков отсутствует инициатива и предприимчивость в обыденной жизни, они не способны предложить свой способ решения проблемы в трудной жизненной ситуации, расслабляются и «снимают маску» они лишь в узком кругу близких людей. У них нестабильный и негативный эмоциональный фон.

### **2.3 Программа развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением**

На основании полученных результатов констатирующего эксперимента нами разработана программа развития уверенности в себе для подростков с девиантным поведением. Ниже мы представим ее краткое содержание и условия реализации.

Цель программы: создание условий для развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Задачи программы включают в себя:

1. Создать благоприятные условия для работы подростковой группы.
2. Расширить знания и представления подростков о себе.
3. Обеспечить условия для проведения мероприятий, которые направлены на развитие уверенности в себе у подростков.
4. Снизить уровень проявления девиантного поведения.

5. Создать условия для психолого-педагогической поддержки подростков.

6. Осуществить индивидуальный подход к подросткам.

Программа развития реализуется на основе следующих принципов:

- системность – развитие у подростков представлений и знаний о себе, стимулирование познавательной активности по отношению к собственному «Я»;
- добровольность – предполагает добровольное участие подростков во всех мероприятиях;
- единство диагностики и коррекции – программа разработана на основе исследования уверенности в себе у подростков;
- деятельностный – развивающая работа осуществляется в рамках ведущей деятельности подростка;
- учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей подростков.

Программа состоит из 12 занятий, периодичность встреч – 3 раза в месяц. Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей подростков и плана упражнений. Каждое занятие рассчитано на 60 минут и содержит обсуждение заданных тем, психологических упражнений, обыгрывание ситуаций.

Участники программы: подростки с низким уровнем уверенности в себе, родители, классные руководители.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки у подростков с девиантным поведением, развитие уверенности в себе, снижение проявления девиантных форм поведения.

Способ работы в данной программе организуется в групповой форме и построена на следующих принципах:

1. Принцип активности.

Предполагается активность участников группы. Благодаря различным действиям психолога подростки вовлекаются в проигрывание разных

ситуаций, упражнений и обсуждений. Происходит наблюдение со стороны подростков за поведением других по специально организованному плану.

## 2. Принцип исследовательской творческой позиции

В процессе работы подростки раскрывают и осознают свой личностный потенциал, свои особенности и возможности. Психолог моделирует различные ситуации, которые способствуют участникам группы испытать, тренировать и проигрывать новые способы поведения.

## 3. Принцип объективации (осознания) поведения.

Психолог в процессе работы способствует переводу поведения участников с импульсивного уровня на объективный. Для успешного изменения важна обратная связь.

## 4. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.

При реализации данного принципа в группе создается доверительная и безопасная атмосфера. При этом участники группы могут, не стесняясь ошибок экспериментировать со своим поведением.

Полное содержание программы представлено в Приложении В. План проведения занятий с подростками представлен в таблице 2.

Таблица 2 – План проведения занятий с подростками

№	Тема занятия	Время	Цель
1	«Вот и Я!».	60 мин	Знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы, составление групповых правил.
2	«Знаете ли вы себя».	60 мин	Актуализация знаний и представлений подростков о себе.
3	«Путешествие к своему Я».	60 мин	Расширение представлений подростков о себе.
4	«Я – разный».	60 мин	Формирование адекватной самооценки.

Продолжение таблицы 2

5	«Жизнь – это развитие».	60 мин	Формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию.
6	«Я идеальный».	60 мин	Формирование потребности и способности к самореализации.
7	«Я управляю собой».	60 мин	Формирование целенаправленного и ориентированного поведения, которое направлено на преодоление препятствий.
8	«Научись себя беречь».	60 мин	Профилактика девиантного поведения, формирование позитивных установок.
9	«Символ уверенности».	60 мин	Формирование гибкого поведения и адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку; формирование решительности.
10	«Моя вселенная».	60 мин	Формирование конструктивных отношений с окружающими людьми, социальное ориентирование.
11	«Свободный человек»	60 мин	Формирование спонтанности с произвольной регуляцией своей деятельности.
12	«Моя уверенность»	60 мин	Закрепление полученных навыков на практике, формирование уверенности в себе.

Разработанная нами программа была рекомендована педагогу-психологу и учителям образовательной организации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы можем сказать, на данный момент среди ученых нет единого взгляда на определение понятия «уверенность в себе». Большинство считает уверенность личностной характеристикой, зависящей как от индивидуальных особенностей человека, так и от влияния значимого окружения. Понятие уверенность имеет определенную структуру и детерминировано личностными и социальными факторами. Данный феномен требует дальнейшего исследования, т.к. уверенность в себе является одной из базовых характеристик личности, позволяющей ей органично существовать в обществе, а также является важным фактором успешной самореализации.

Следует отметить, что девиантное поведение определяется как отклонение от общепринятых культурных образцов, что может проявляться в форме малозначительных нарушений, как, например, нарушение норм этикета, стандартов поведения, установленных в конкретной группе, либо в аутодеструктивной форме, в данном случае агрессия подростков направлена на них самих. Причинами девиантного поведения могут быть как биологические факторы, так и психические особенности подросткового возраста, а также социальные факторы, такие, например, как семейный микроклимат или особенности взаимоотношений со сверстниками и другими взрослыми. Специфика развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением вызывает ряд трудностей, так как девиация ярко проявляется за счет высокой сконцентрированности видов на одном возрастном отрезке. Успешное развитие уверенности в себе у подростков с девиантными формами поведения включает формирование 4 компонентов: личностный, когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Также для развития личности с хорошим уровнем уверенности в себе, необходимо формирование навыков ненасильственных способов общения и умения

противостоять манипуляциям, ориентация на равноправное сотрудничество с другими членами общества.

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление уровня уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Проанализировав результаты констатирующего эксперимента, мы выявили, что у неуверенных в себе подростков проявляется высокая склонность к таким формам девиантного поведения как: социально обусловленное, агрессивное, делинквентное, зависимое, суицидальное. Также было выявлено, что у подростков с высоким уровнем уверенности в себе не обнаружены признаки девиантного поведения.

На основании результатов констатирующего эксперимента мы разработали программу развития, целью которой являлось создание условий для развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Разработанная нами программа была рекомендована педагогу-психологу и учителям образовательной организации, которые в свою очередь намерены внедрить ее в практику учебно-воспитательного процесса школы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аддиктивное поведение, виды аддикций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://faneraltg.ru/addiktivnoe-povedenie-vidy-addikcij/>
2. Бандура, А. Теория социального научения / перевод с англ. Под ред. Н. Н. Чубарь. – Москва : Директ – Медиа, 2008. – 320 с.
3. Баярд, Д. Ваш беспокойный подросток / Д. Баярд, Р. Баярд. – Москва : Академия, 2012. – 316 с.
4. Березин, С. В. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / С. В. Березин. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2012. – 512 с.
5. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : АСТ, 2015. – 811 с.
6. Вайнер, И. В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи / И. В. Вайнер. – Саратов : Сарат. ун-та, 2017. – 257 с.
7. Валеева, Р. А. Аддиктивное поведение подростков: причины, профилактика / Р. А. Валеева, В. В. Соболева // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – Казань, 2015. – 307 с.
8. Глушко, Л. А. Особенности уверенности в себе у подростков / Л. А. Глушко // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 12 – 2. – С. 184–187.
9. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголев. – Москва : Сфера, 2013. – 153 с.
10. Данилин, А. Г. Как спасти детей от наркотиков : пособие для родителей / А. Г. Данилин, И. В. Данилина. – Москва : Центрполиграф, 2016. – 214 с.
11. Даулинг, С. Г. Психология и лечение зависимого поведения / С. Г. Даулинг. – Москва : Класс, 2014. – 240 с.

12. Дмитриева, Н. В. Психология аддиктивного поведения / Н. В. Дмитриева, Д. В. Четвериков. – Новосибирск : Наука, 2002. – 120 с.
13. Дунаевский, В. В. Наркомания и токсикомания / В. В. Дунаевский, В. Д. Стяжкин. – Москва : Медицина, 2011. – 206 с.
14. Ежов, И. В. Диагностика и коррекция факторов риска аддиктивного поведения (новые перспективы физической культуры) / И. В. Ежов, И. М. Туревский, В. Л. Малыгин // Вестник спортивной науки. – 2013. – №2. – С. 44–51.
15. Еникеева, Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков : учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. - 2-е изд., стереотипное / Д. Д. Еникеева. – Москва : Академия, 2011. – 144 с.
16. Зиновьева, И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности : дисс. ... канд. психол. наук : 12.03.10 / Зиновьева Ирина Леонидовна. – Москва, 1989. – 112 с.
17. Змановская, Е. В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Змановская. – Москва : Академия, 2013. – 152 с.
18. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 368 с.
19. Клейберг, Ю. А. Девиантное поведение в вопросах и ответах / Ю. А. Клейберг. – Москва : МПСИ, 2006. – 304 с.
20. Конопкина, А. А. Психологическая природа уверенности в себе у подростков / А. А. Конопкина // Молодой ученый. – 2018. – №20. – С. 66–68
21. Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / З. В. Коробкина. – Москва : Академия, 2012. – 192 с.
22. Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короенко // Обзорение психиатрической и медицинской психологии. – 2011. – №1. – С. 17–29.



23. Котляров, А. В. Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора / А. В. Котляров. – Москва : Психотерапия, 2015. – 448 с.
24. Лазарус, А. Краткосрочная мультимодальная терапия / А. Лазарус. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 255 с.
25. Лазурский, А. Ф. Программа исследования личности / А. Ф. Лазурский. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 284 с.
26. Лешер, О. В. Формирование подростка как личности безопасного типа : поведенческий аспект / О.В. Лешер, Ю. В. Двирская // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии. – 2015. – №58. – С. 41–45.
27. Маслова, И. С. Формирование уверенности в себе как фактор профилактики девиантного поведения подростков [Электронный ресурс] / И. С. Маслова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 12. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-uverennosti-v-sebe-kak-faktor-profilaktiki-deviantnogo-povedeniya-podrostkov>
28. Немов, Р. С Психологический словарь / Р. С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 560 с.
29. Папура, А. А. Психологическое сопровождение подростков по формированию уверенности в себе как показателя субъективной оценки качества жизни [Электронный ресурс] / А. А. Папура // Прикладная психология и психоанализ. – 2012. – №1. – С. 97–112. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-uverennosti-v-sebe-u-podrostkov>
30. Папура, А. А. Формирование уверенности в себе у подростков / А. А. Папура // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – №5. – С. 110–114.
31. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – Санкт-Петербург, 2000.
32. Ромек, В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестн. Вып. 1. Ч. 2. – Ростов на Дону : Изд-во РГУ, 2006. – 132 с.

33. Рудик, П. А. Психология. Краткий курс / П. А. Рудик. – Москва : Академия, 2013. – 285 с.
34. Селиванов, В. И. Экспериментальные исследования волевой активности / В. И. Селиванов. – Москва : Академия, 2006. – 290 с.
35. Соловьева, О. В. Феномен уверенности: понятие, подходы, составляющие / О. В. Соловьева, А. А. Папура // Сибирский психологический журнал. – 2010. – №5. – С. 63–65.
36. Сосновикова, Ю. Е. Определение уровня диагностики, гипотеза об общем интегративном показателе психических состояний человека / Ю. Е. Сосновикова. – Москва : Гардарики, 2009. – 290 с.
37. Социальная психология личности в вопросах и ответах : учеб. пособие / Под ред. проф. В.А. Лабунской. – Москва : Гардарики, 2009. – 285 с.
38. Усова, Е. Б. Психология девиантного поведения / Е. Б. Усова. – Магнитогорск, 2010. – 256 с.
39. Фельдштейн, Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Международная педагогическая академия, 2015. – 366 с.
40. Эхаева, Р. М. Девиантное поведение. Профилактика девиантного поведения у подростков / Р. М. Эхаева, Э. С. Ибрагимова // Современные проблемы социально – гуманитарных наук. – 2016. – №6. – С. 33–36.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты по методике Тест уверенности в себе (автор – В. Г. Ромек)

Таблица А.1 – Результаты констатирующего эксперимента по тесту СДП

Имя Ф	СОП	ДП	ЗП	АП	СП
Полина С	5	8	5	8	3
Матвей Е	21	23	15	19	12
Алена Ж	18	16	15	13	9
Диана И	19	21	14	19	2
Марк Ч	7	9	7	3	1
Алиса К	17	21	23	21	13
Юлия П	8	7	6	8	2
Николай Ч	23	22	20	19	8
Егор Г	18	18	17	21	7
Полина Б	10	10	9	8	6
Виктория П	10	10	9	9	3
Никита С	9	5	6	8	1
Виктория В	7	5	8	9	2
Варвара Д	13	15	18	14	9
Давид Л	21	24	28	24	16
Даниил Л	10	9	3	5	2
Сергей Л	6	8	4	6	1
Ростислав Р	23	18	16	26	15
Максим Л	17	18	21	22	13
Алена Т	8	8	9	5	3
Татьяна А	10	10	10	21	9
Ангелина П	21	25	21	9	8
Екатерина Р	11	9	14	10	10
Валерия С	22	10	23	23	5
Кристина П	20	26	13	13	20
Рустам П	12	14	24	14	7
Максим З	20	15	10	17	21
Петр Г	13	13	9	24	22
Владислав Г	13	27	23	9	6
Михаил П	14	12	10	10	15

СОП – социально одобряемое поведение

ДП - делинквентное (противоправное)

ЗП – аддиктивное (зависимое)

АП – агрессивное поведение

СП – самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение

Таблица А.2 – Сводная таблица результатов по тесту СДП, в %

Название шкалы	Уровни		
	низкий	средний	высокий
СОП	33	47	20
ДП	43	30	27
ЗП	47	30	23
АП	47	26	27
СП	70	23	7

СОП – социально одобряемое поведение

ДП - делинквентное (противоправное)

ЗП – аддиктивное (зависимое)

АП – агрессивное поведение

СП – самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Результаты по методике диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению, авторы – Э. В. Леус, А. Г. Соловьев)

Таблица Б.1 – Результаты констатирующего эксперимента по тесту уверенности в себе (авт. - В.Г. Ромек)

Имя Ф	Уверенность в себе	Социальная смелость	Инициатива в социальных контактах
Полина С	10	11	16
Матвей Е	19	18	17
Алена Ж	30	27	25
Диана И	20	20	21
Марк Ч	14	15	11
Алиса К	28	27	27
Юлия П	14	23	23
Николай Ч	29	28	26
Егор Г	29	28	29
Полина Б	11	12	12
Виктория П	11	10	28
Никита С	26	27	29
Виктория В	28	30	27
Варвара Д	18	27	20
Давид Л	30	27	10
Даниил Л	17	16	13
Сергей Л	25	24	24
Ростислав Р	27	30	25
Максим Л	27	29	25
Алена Т	24	23	10
Татьяна А	27	27	25
Ангелина П	19	17	14
Екатерина Р	28	30	26
Валерия С	23	16	13
Кристина П	29	28	27
Рустам П	16	19	15
Максим З	30	30	28
Петр Г	14	19	16
Владислав Г	27	24	29
Михаил П	13	23	30

Таблица Б.2 – Сводная таблица результатов по тесту уверенности в себе (авт. - В.Г. Ромек), в %

Название шкалы	Уровни		
	Низкий (1-3 стенов)	Средний (4-7 стенов)	Высокий (8-10 стенов)
Уверенность в себе	30	47	26
Социальная смелость	26	47	30
Инициатива в социальных контактах	33	17	50

### Программа развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением

Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Особенно важным в подростковом возрасте являются значительные изменения в физиологическом и психологическом развитии ребенка. В этот период интенсивно продолжает формироваться самосознание, которое делает подростков восприимчивыми к критике окружающих, эмоционально невыдержанными и неуверенными в себе. Следует отметить, что переходный характер данного возраста и промежуточное положение между ребенком и взрослым становится источником широкого круга проблем в поведении. Появление девиантного поведения в подростковом возрасте способствует возникновению неуверенности у подростков. Специфика развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением вызывает ряд трудностей, так как девиация ярко проявляется за счет высокой сконцентрированности видов на одном возрастном отрезке.

Для решения данной проблемы мы разработали программу, которая направлена на развитие уверенности в себе, а также на создание условий для овладения способами взаимодействия с людьми.

Цель программы предполагает создание условий для развития уверенности в себе у подростков с девиантным поведением.

Задачи программы включают в себя:

1. Создать благоприятные условия для работы подростковой группы.
2. Расширить знания и представления подростков о себе.
3. Обеспечить условия для проведения мероприятий, которые направлены на развитие уверенности в себе у подростков.
4. Снизить уровень проявления девиантного поведения.
5. Создать условия для психолого-педагогической поддержки подростков.
6. Осуществить индивидуальный подход к подросткам.

Программа профилактики реализуется на основе следующих принципов:

- системности – развитие у подростков представлений и знаний о себе, стимулирование познавательной активности по отношению к собственному «Я»;
- добровольность – предполагает добровольное участие подростков во всех мероприятиях;
- единство диагностики и коррекции – программа разработана на основе исследования уверенности в себе у подростков;
- деятельностный – развивающая работа осуществляется в рамках ведущей деятельности подростка;
- учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей подростка.

Программа состоит из 12 занятий, периодичность встреч – 3 раза в месяц. Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей подростков и плана упражнений. Каждое занятие рассчитано на 60 минут и содержит обсуждение заданных тем, психологических упражнений, обыгрывание ситуаций.

Участники программы: подростки с низким уровнем уверенности в себе, родители, классные руководители.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки у подростков с девиантным поведением, развитие уверенности в себе, снижение проявления девиантных форм поведения.

Способ работы в данной программе организуется в групповой форме и построена на следующих принципах:

## 2. Принцип активности.

Предполагается активность участников группы. Благодаря различным действиям психолога подростки вовлекаются в проигрывание разных ситуаций, упражнений и обсуждений. Происходит наблюдение со стороны подростков за поведением других по специально организованному плану.

## 3. Принцип исследовательской творческой позиции

В процессе работы подростки раскрывают и осознают свой личностный потенциал, свои особенности и возможности. Психолог моделирует различные ситуации, которые способствуют участникам группы испытать, тренировать и проигрывать новые способы поведения.

## 4. Принцип объективации (осознания) поведения.

Психолог в процессе работы способствует переводу поведения участников с импульсивного уровня на объективный. Для успешного изменения важна обратная связь.

## 5. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.

При реализации данного принципа в группе создается доверительная и безопасная атмосфера. При этом участники группы могут, не стесняясь ошибок экспериментировать со своим поведением.

### **Содержание программы.**

#### **Занятие 1. «Вот и Я!».**

Цель: знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы, составление групповых правил.

Ритуал приветствия: разрабатывается участниками программы. Обсуждаются и предлагаются правила работы в группе (правила и ритуал записываются доске или ватмане и сохраняются до конца программы).

#### Упражнение 1. «Знакомство».

Участникам предлагается узнать друг друга. Каждый участник может выбрать то имя, которое ему нравится, при этом он должен объяснить почему он выбрал это имя.

#### Упражнение 2. «Снежный ком».

Участники по очереди называют свое имя, используя прилагательное, начинающееся с первой буквы имени. Следующим в кругу следует назвать предыдущих, потом себя; поэтому каждый должен назвать предыдущих, а затем и себя; поэтому всем остальным придется называть все больше и больше имен, используя прилагательные, что облегчит запоминание и немного облегчит ситуацию.

#### Упражнение 3. «Это слишком логично».

Процедура группового психологического тренинга. Участники придумывают смешные причинно-следственные связи.

Упражнение следует выполнять после процедур, требующих напряжения интеллектуальных способностей участников. Его задача - вернуть «легкость» участникам.

Ведущий объяснит участникам простую суть игры:

- один из участников задает простой вопрос «Почему солнце светит днем» и т.д.

- один из участников отвечает на этот вопрос,

- затем кто-то другой утверждает, что слишком просто и дает свой ответ.

- его ответ оспаривается другой стороной - таким же образом, и т. д., пока не будет найден самый нелогичный ответ,

Если участники начинают спорить между собой о том, какой ответ является более нелогичным, лидер может выступать в качестве арбитра.

Все упражнение должно проводиться дружелюбно и с юмором. Темп должен быть довольно высоким.

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексию и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремясь детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания: участники программы придумывают свой ритуал (ритуал записывается к правилам).

### **Занятие 2. «Знаете ли вы себя».**

Цель: Актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Ритуал приветствия.

#### **Упражнение 1. «Я и мой внутренний мир».**

Цель: формирование представлений о внутреннем мире, создание мотивации для совместной деятельности. Как я уже сказал, наши уроки будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем выяснить, что такое самопознание? Как ты это представляешь? Почему человек должен знать себя?

В психологии самопознание определяется как сложный длительный процесс получения знаний о себе. А что вы думаете о том, как можно реализовать самопознание? Что для этого нужно? (ответы учеников). Самопознание действительно происходит через самонаблюдение, а также через общение с другими людьми, потому что по сравнению с ними мы получаем больше информации о наших качествах, нашей личности. Процесс самопознания очень тесно связан с самообучением и самопознанием. Только когда мы узнаем себя, мы можем начать работать над самосовершенствованием и достичь нашего идеала. В результате самопознания мы создаем систему самопрезентаций, которые управляют всей нашей жизнью: общение с другими людьми, успех в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, люди часто не могут адекватно оценить свои способности, свои способности, нарушается их уверенность в себе. Это приводит к различным трудностям.

#### **Упражнение 2. «10 позитивных и 10 негативных Я во мне».**

Цель: самопознание, обновление достоинств и недостатков.

Первое упражнение, которое мы собираемся сделать сейчас, называется «10 положительных и 10 отрицательных «я»». Теперь я хочу попросить вас написать 10 ваших положительных качеств и 10 отрицательных качеств, которые вам не нравятся, потому что они вас беспокоят.

Какие были трудности? Заметили ли вы что-нибудь новое о себе, когда выполнили это задание? Или, может быть, вы думали о чем-то? Есть все качества, которые изначально воспринимаются как такие негативные и каковы их преимущества для человека.

#### **Упражнение 3. «Интересные вопросы».**

Цель: обновление знаний о себе, осознание себя.

Посередине находятся планшеты, на которых задаются вопросы. Теперь, опять же, каждый берет одну табличку и отвечает на вопрос, написанный там. Просто помните, что вопросы, которые возникают здесь, необычны. Прежде чем ответить, подумайте, возможно, вам придется использовать свое воображение и фантазии.

1. Какое растение вы можете сравнить с собой?
2. Какой вещью вы можете представить себя?
3. Кто вы из сказки?
4. Какое вы живое существо?
5. В какое время года?
6. Какая вы музыка?
7. Какой книгой ты можешь быть?
8. Что такое природное явление?
9. С какой литературной фигурой ты можешь себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, что бы это было за дерево?

11. Какое качество тебе больше всего нравится в тебе?
12. Какое качество личности вы хотели бы развивать?
13. Какое качество тебе нравится больше всего?
14. Какие у тебя хобби?
15. Что еще вы хотели бы сделать и почему?

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексия и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремясь детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 3.** «Путешествие к своему Я».

Цель: расширение представлений подростков о себе.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Я – уникальный».

Цель: сформировать представления о собственной уникальности.

Мы поприветствовали друг друга, и теперь я предлагаю выполнить следующее упражнение под названием «Я уникален». Как мы все знаем, на этой планете нет ни одного человека. Каждый человек уникален. Но иногда мы забываем об этом. Теперь я дам тебе два шара разных цветов. Один я дам слева, другой справа. Ученик слева после получения мяча продолжает высказывание «Я, как и все остальные ...». Подростки, которые получают второй бал, продолжают слова «Я, а не как все ...». Когда два шара встречаются в руках одного из участников, он имеет право выбрать, какая декларация будет продолжена.

В конце упражнения идет обсуждение, в результате которого психолог приводит подростков к выводу, что у всех нас есть определенные общие черты и что они уникальны, уникальны, уникальны только для одного человека.

Упражнение 2. «Самоотношение».

Цель: сформировать мысли о самооценке подростков. Теперь я собираюсь дать вам таблицы, которые показывают утверждения, которые отражают разные личности. Прочитайте список утверждений, выделите качества, которые вы можете приписать себе, и закрасьте пространство рядом с ними цветом, который лучше всего выражает ваше отношение к этому утверждению. Помните, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов. Попробуй долго без колебаний принять решение (таблица в приложении).

Теперь внимательно прочитайте эту таблицу. Какие цвета преобладают в таблицах? Почему ты так думаешь? Как это связано с вашим отношением к себе? Теперь давайте отдохнем и отдохнем.

Упражнение 3. «Мое самовосприятие».

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Ведущий: теперь посмотрите на диаграмму (диаграмма представляет собой разные качества). Выделите свойства, которые вы можете приписать себе. Обратите внимание, какие из них вы считаете наиболее стабильными. Разделите выбранные характеристики на три столбца, которые отражают ваше отношение к вашим собственным свойствам. Есть много функций, которые вам подходят? Какие качества вы хотели бы развивать? Как я могу это сделать? Почему вы думаете, что эти качества важны?

Давайте теперь сравним два упражнения, в которых вы работали с одними и теми же таблицами, но в первом случае вы выразили свое отношение к одному или другому из ваших свойств, используя цвет, а во втором случае вы попытались оценить их. Какое упражнение было самым сложным и почему? Совпадали ли описания вашей



недвижимости в первом и втором случаях? Если нет, то почему? Наши отношения всегда осознанны? Почему?

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексия и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стараясь детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 4. «Я – разный».**

Цель: формирование адекватной самооценки.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Ситуации».

Цель: упражнение направлено на изучение межличностных отношений. Чаще всего выделяют два фактора: доминирование - подчинение и дружелюбие - агрессия. Именно эти факторы определяют общее впечатление человека в процессах межличностного восприятия. Благодаря этому упражнению подросток учится понимать других и соответствующим образом реагировать на критику или уметь защищать свою позицию, если критика не заслуживает.

Упражнение выполняется в парах. Пары рисуют карты, на которых написаны ситуации, которые необходимо победить. После игры участники должны поменяться ролями и снова играть в той же ситуации.

ситуация:

1. Учитель ищет ученика на доске из-за неправильно решенной проблемы
2. Родители ругаются на ребенка в присутствии своих друзей за то, что он не моет посуду
3. Учитель ищет ученика для незавершенного домашнего задания
4. Родители хвалят ребенка за хорошую оценку.
5. Друзья хвалят доброе дело
6. Учитель ценит успехи Олимпийских игр.

После упражнения идет обсуждение, подростки анализируют свое поведение и чувства и пытаются выяснить, правильно ли они поступили; заодно будет показано, заслуживают ли они критики.

В ходе обсуждения затрагиваются такие важные понятия: критика, ответственность, личное мнение, жизненный статус, авторитаризм, дружелюбие, агрессия.

Упражнение 2. «Карта достижений».

Цель: развитие адекватной самооценки.

Ведущий приглашает членов группы написать список своих способностей и достижений. Особое внимание следует обратить на то, что качество результатов не учитывается. Эта работа должна быть выполнена творчески в форме «карты успеха». Полученную работу можно поставить на передний план дома, чтобы напомнить подростку о его навыках и достижениях, тем самым укрепив его самооценку.

Упражнение 3. «Принуждение».

Цель: формирование чувства в «работе на равных».

Участникам необходимо встать напротив друг друга и дотронуться до рук другого человека, а именно до ладоней. Из двоих участников выбирается лидер. В задачи лидера входит небольшое сжатие ладоней партнера. Далее участники меняются ролями. Ведущий задает наводящие вопросы, при помощи которых участники делятся своими впечатлениями:

Расскажите, что вы чувствовали?

Какая ситуация для вас оказалась более комфортной?

Далее ведущий предлагает участникам делать совместные движения, при этом интересуясь об их ощущениях.

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексии и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стараясь детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 5. «Жизнь – это развитие».**

Цель: формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Твои эмоции».

Цель: использование минимальных средств выражения, чтобы изобразить эмоциональное состояние, создание возможностей для подростков выразить себя.

Каждый из вас должен запечатлеть эмоциональный опыт. Группа должна попытаться угадать название этого опыта.

Упражнение 2. «Мои возможности».

Цель: составление реальных возможностей и желаний, и способы их реализации.

Участники программы составляют список возможностей и желаний. Далее следует групповое обсуждение, где участники отвечают на вопросы:

- Все мои желания были выполнены?

- Что необходимо сделать чтобы мои желания были выполнены?

Затем ведущий задает свой вопрос:

- Ваши шаги для достижения вашей цели могут нанести вред другим людям?

Необходимо указать, что только при уважении прав других людей человек может быть удовлетворен своей деятельностью. В тех случаях, когда подростки пишут желания, противоречащие моральным нормам, обвинять их не следует. Важно тактично указать, что они нарушают моральные нормы и у него возможны проблемы с законом.

Упражнение 3. Упражнение «Автопортрет».

Это упражнение создает способность к самоанализу и самоидентификации, а также способность описывать характеристики другого человека. Упражнение выполняется с подробным описанием себя, параметров, характеристик, способов поведения другого человека. Информация должна быть максимально точной, чтобы ее можно было увидеть, не видя вас.

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексии и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стараясь детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 6. «Я – идеальный».**

Цель: формирование потребности и способности самореализации.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Эмоциональный настрой».

Цель: формирование знаний об управлении эмоционального состояния, при совершении каких-либо действий.

Подростки внимательно читают предложения и заканчивают их:

Я бываю подавлен, когда ...

Я выхожу из себя, когда ...

Я чувствую себя нехорошо, когда ...

Я волнуюсь, когда жду ...  
Я в полном спокойствии, когда ...  
Я люблю, когда ...  
Я не люблю, когда ...  
Мне замечательно, когда ...  
Я расстроен, когда...

Далее участникам программа предлагается продолжить предложение

- Когда это случается... я делаю...

Затем ведущий задает различные вопросы:

- Что вы думаете, когда совершаете поступок в плохом настроении?

- Всегда ли вы анализируете последствия, когда что-то совершаете?

После этого ведущий предлагает обсудить высказывание: «Прежде чем что-то совершить – подумайте!». Ведущий должен подвести подростков к следующему выбору, что перед любым совершаемым поступком необходимо осмыслить все последствия. Далее происходит обсуждения возможных вариантов исхода действий, происшедших в эмоционально неустойчивом состоянии.

Ведущему следует подготовиться к провокационным вопросам со стороны участников группы. В таких моментах важно объяснить, что при возникновении опасных ситуаций активизируется инстинкт самосохранения.

Упражнение 2. «Манифест свободного человека».

Цель: сформировать представления о возможных путях саморазвития.

Во время наших занятий вы узнали много нового о себе, своих способностях, ресурсах, научились анализировать свои действия и действия других людей. Я надеюсь, что вы научились любить и уважать, вы обрели внутреннюю свободу. Теперь я предлагаю вам выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учеников). Манифест (от конца лат. Manifestum - обращение. Теперь я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе, жить так, как вы хотите, любить себя и других, ценить моменты, которые вы испытываете в своей жизни. Манифест должен содержать не менее 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю выражение свободы в других и уважаю мнение других» и т. Д.

Какие трудности были у вас при написании манифеста? Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Как вы себя чувствовали, когда писали манифест?

Упражнение 3. «Походите так, как...».

Цель: устранение психоэмоционального стресса.

Мы много работали, отлично поработали, а теперь я отдохну. Встаньте со своих мест и ходите по комнате, как если бы вы были: король, внушительный начальник полиции, жираф, мышонок, слон, актер в жанре комедии. Спасибо всем, вы проделали отличную работу.

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексивность и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремится детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 7. «Я управляю собой».**

Цель: формирование целенаправленного и ориентированного поведения, которое направлено на преодоление препятствий.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «В этом классе все друзья».

Цель: формирование способности ответственности за свои поступки.

Группа подростков хаотично встают в помещении, затем они начинают двигаться, соблюдая следующие правила:

Из группы только один человек может двигаться и не более 5 секунд. Упражнению считается завершенным если участники группы двигались поочередно не менее 2 минут. С каждой ошибкой время начинается с начала.

Упражнение 2. «Дюжина».

Цель: «Интеллектуальный разогрев», обучение навыкам самоконтроля в ситуациях, когда нужно быстро реагировать на изменение ситуации.

Участники в кругу. Водитель указывает на любой из них и звонит по номеру от 2 до 12. Тот, на которого указал водитель, показывает названный номер на пальцах (если он больше 10, то в два шага). Один справа от него показывает число один на пальцах меньше, другой правый сосед - еще меньше и т. Д., пока он не достигнет нуля. Кто не прав или вес - покидает игру.

Упражнение 3. «Жонглеры».

Цель: развитие способности адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, скорость реакции, ловкость.

Группа участников становится в круг, далее они получают 3-5 мячиков. Участники должны одновременно перекидывать мячики, не допуская чтобы они упали на пол.

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексия и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремится детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 8.** «Научись себя беречь».

Цель: профилактика девиантного поведения, формирование позитивных установок.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Лабиринт».

Цель: найти выход из сложных ситуаций, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

Тип поля:

Проводка на полу представляет собой массив, состоящий из маленьких квадратов. Некоторые из этих квадратов "извлечены" (пустые квадраты). Крестики указывают на незанятый путь, который должны найти участники.

Групповое задание: все участники переходят на противоположную сторону поля.

Условия: участники получают 5 минут. обсудить стратегии действий. Тогда они не должны говорить, они не должны появляться в поле, отмечать нужные квадраты в поле; Один участник не может ходить по полю дважды подряд; Вы не можете пройти ни одного квадрата. Если кто-то входит в «занятую клетку», ведущий издает звуковой сигнал: (хлопок, шаг, поворот и т. Д.).

Упражнение 2. «Спусти пар».

Цель: работать с гневом и ненавистью, возникающими в отношениях между подростками.

Ведущий: пожалуйста, сядьте в один общий круг. Я хочу предложить вам игру под названием «Оставить пар». Они играют так:

Каждый из вас может рассказать другим, что его останавливает или на что он сердится. Если они вам жалуются, мы приносим свои извинения. Слушайте внимательно все, что вы хотите сказать. Каждый из вас получит линию выпуска пара. Если кому-то из вас абсолютно не на что жаловаться, просто скажите: «Я этого еще не видел, и мне не нужно «выпускать пар». После круга жаловавшиеся дети прокомментировали «пары». Теперь подумай о том, что тебе сказали. Иногда вы можете изменить себя, что мешает

другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Вы слышали о чем-то, что вы хотели бы изменить? Если так, то вы можете сказать, например: «Я больше не хочу бросать свои вещи со стола».

Упражнение 3. «Безмолвный крик».

Цель: помочь подросткам понять, что они могут контролировать себя и одновременно снимать стресс.

Участникам предлагается закрыть глаза и представить, что то, что вызывает у них недовольство. Далее им надо мысленно кричать на эту проблему.

Вопросы:

- Как громко вы кричали?
- Кого представляли?
- Что именно кричали?
- Что сделали чтобы оставить?

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексия и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремится детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 9. «Символ уверенности».**

Цель: формирование гибкого поведения и адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку; формирование решительности.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Ворвись в круг».

Цель: проанализировать чувство отторжения.

Участники встают в круг и крепко держаться за руки. Один из участников должен попасть в круг.

Упражнение 2. «Достижение цели».

Цель: готов к успеху.

Ведущий: посидите в тишине и подумайте, чего бы вы хотели достичь в этом году. Что бы вы хотели выучить? Подумайте, как вы могли бы показать группе то, что вы хотите выучить без слов. (От 2 до 3 минут). Затем дайте каждому ребенку 2 минуты, чтобы продемонстрировать свою собственную пантомиму. Остальные дети догадываются, что они хотели им показать. В больших классах эта игра может происходить путем объединения детей в подгруппы по 6-7 человек.

Анализ упражнений:

- Вам было сложно выбрать важную цель?
- Как вы себя чувствовали, когда изображал?
- Считаете ли вы, что сможете достичь этой цели в течение одного года? Что тебе с этим делать?
- Что вы узнали, узнав, к чему стремятся другие дети?
- Где вы будете достигать своих целей?
- Они слишком глобальны? Или, может быть, слишком маленький? Или легко достижимо?

Упражнение 3. «Объявление в газету».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентация.

Ведущий: а теперь попробуйте разместить рекламу в газете. Реклама должна быть короткой, но информативной. Подумайте сначала о том, что вы хотели бы написать о себе? Затем объявления читаются и обсуждаются. Важно отметить, что они были более выражены в объявлениях участников: их черты характера, желания, мечты и т. Д.

Что вас интересует в рекламе других людей? Было ли легко написать объявление? Что ты пытался указать в первую очередь? Как вы думаете, почему это важно?

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексии и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стараясь детализировать эту информацию, задает наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 10.** «Моя вселенная».

Цель: формирование конструктивных отношений с окружающими людьми, социальное ориентирование.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Если бы я был».

Цель: разработка самопрезентации.

Ведущий: теперь вам нужно подключить свое воображение. Выберите предмет или предмет (мороженое, тень, стул, ручка и т. Д.). Погрузитесь в свой мир, представьте себя этой вещью, почувствуйте ее «характер». От имени этой вещи, скажи, каково это в мире вокруг нее. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Выбирайте только те предметы, которые не шокируют других.

На каком основании вы выбрали товар? Это трудно обнаружить? Сложно ли было проникнуть в смысл, предсказать будущее?

Упражнение 2. «Я управляю своим телом».

Цель: приобретение навыков саморегуляции, осознание своих способностей.

Расслабьтесь и расслабьтесь; сделайте глубокий вдох. Затем произнесите медленно.

1. У меня есть чувства, но я не мои чувства. Мои чувства разнообразны и изменчивы. Я испытываю любовь и ненависть, радость и печаль, гнев и удовольствие. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, использовать их и комбинировать их в себе. Но я - это не чувства. У меня есть свои чувства, я могу их контролировать, я хозяин своих чувств.

2. У меня есть разум, но я не разум. Мой разум является ценным инструментом для исследования и выражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это совокупность знаний о внешнем и внутреннем мире. Но я не в своем уме. У меня есть собственный разум, я могу контролировать свои мысли, я хозяин своего ума.

3. У меня много отношений с разными людьми. Но я - это не мои отношения. Я сын (дочь) моих родителей. Я студент, я хороший друг. Я участвую в различных мероприятиях, общаюсь с разными людьми. Но я - это не мои отношения. У меня есть отношения с людьми, я могу справиться с этими отношениями, я хозяин моих отношений.

4. Я человек, у которого есть тело, чувства, разум, отношения. Я могу справиться со всем, что у меня есть. Я хозяин своего тела, своих чувств, своего разума и своих отношений. Я хозяин себе. Я могу контролировать себя и свою жизнь. И я понимаю ответственность перед собой.

Упражнение 3. «Розовый куст».

Цель: осознание источников вашей личности, способностей.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вы превращаетесь в розовый куст. Вы можете стать любым цветущим кустарником, например розовым кустарником. На какой случай вы переключились? Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый?

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексивность и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремится детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 11.** «Свободный человек».

Цель: формирование спонтанности с произвольной регуляцией своей деятельности.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Поездка».

Цель: формирование навыков решения конфликтов цивилизованными способами.

В помещении из стульев моделируется автобус. Затем участники имитируют поездку в автобусе, в котором происходят скандалы, упреки, недовольства.

Затем кондуктор начинает взимать плату за проезд, проходя через пассажиров и расталкивая их. Важно чтобы участники программы более точно проиграла конфликтные ситуации, которые могут возникнуть между пассажирами.

После ведущий обсуждает с участниками как они себя чувствовали, при вступлении в спор, хотелось бы им дальше продолжать конфликты.

Следует отметить, что необходимо предупредить подростков, что в процессе выполнения упражнения не стоит обижаться и намеренно применять физическую силу.

Упражнение 2. «Воздушный бой».

Цель: тренировка реакции, уверенное в себе поведение в быстро и непредсказуемо меняющейся ситуации, умение интуитивно понимать намерения других людей.

Участники делятся на две команды. Одни из участников кидают смятыми бумагами в других, у них есть только три попытки. Затем участники меняются.

Упражнение 3. «Поднять мяч».

Цель: обучение, направленное на координацию совместных действий, воспитание уверенности в необычных ситуациях, связанных с межличностным взаимодействием.

Два добровольца положили свои животы на пол, сложив головы. Сфера помещена между головами, которые они окружают своими лбами. Их задача - встать, не падая мячом. Его нельзя держать руками или каким-либо другим способом, его следует держать, только зажав между лбами участников.

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексивность и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремится детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.

**Занятие 12.** «Моя уверенность».

Цель: закрепление полученных навыков на практике, формирование уверенности в себе.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Возмущение».

Цель: формировать представление о законности претензий родителей.

Участники группы перечисляют недовольства, которые исходили от родителей. Затем подростки выбирают согласны они с данными недовольствами ли нет и почему.

Ведущий составляет список часто высказываемых претензий. Важно отметить, что все родители выражают недовольство, и этого не стоит стыдиться.

Упражнение 2. «Рекомендация».

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон.

Участники проводят самопрезентацию для того, чтобы попасть в клуб.

Упражнение 3. «Лучшее о себе».

Цель: возможность для позитивного самораскрытия.

Участники записывают три достоинства, три недостатка, три хороших поступка.

Далее каждый рассказывает, что написал.

Каждого из участников просят вспомнить и записать:

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексия и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремится детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

Ритуал прощания.