

Муниципальное бюджетное учреждение города Ростова-на-Дону
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

Рекомендовано
Методическим советом
МБУ ЦППМСП города Ростова-на-Дону
Протокол
от «25» 12 2023 № 3

«Утверждаю»
Директор МБУ ЦППМСП
города Ростова-на-Дону
Суханова О.В.
«25» января 2024



**Коррекционно-развивающая программа
«Преодоление»**

Объем программы: 18 часов
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Составитель: Якушенко Е.Г., к.псих.н.,
педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Наиболее сложным, с точки зрения личностного развития человека является подростковый возраст. Существенные проблемы связаны в этот период с интенсивным развитием эмоциональной сферы: резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, большой диапазон полярных чувств. Серьезные преобразования происходят в мотивационной сфере подростка, в частности, в мотивационной структуре процесса общения. Теряют актуальность отношения с родителями, учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками, ярко проявляется потребность в принадлежности какой-либо группе. Подростковый период очень важен в развитии «Я-концепции», в формировании самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности.

Все перечисленные характеристики подросткового возраста способны порождать серьезные кризисные ситуации и как следствие – психологическое неблагополучие подростков.

Понятие «кризис» определяется как переломный момент, сложное переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. Гордон В. Олпорт определяет кризис как ситуацию эмоционального и умственного стресса, которая требует значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. С момента возникновения критической ситуации человек (подросток) вступает в динамические отношения с ней, что представляется как процесс переживания. Следовательно, переживание критических ситуаций есть работа личности – деятельность, направленная на их преодоление. В процессе переживания-преодоления критической ситуации следует особо выделить феномен совладающего поведения. Цель совладающего поведения – достижение реалистического приспособления субъекта к окружающей реальности, позволяющее ему удовлетворить свои потребности. Для совладания с неблагоприятными жизненными событиями человеку необходимы ресурсы, в первую очередь – психологические, как внутренние источники преодоления этих событий. Наличие ресурсов совладания с кризисными ситуациями обеспечивает адаптивную функцию. Ресурсы – это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды (психологические и социальные ресурсы). Успешность преодоления негативных жизненных событий напрямую зависит от репертуара, характера и степени использования наличных и доступных ресурсов.

Актуальность и отличительные особенности программы

По данным статистической документации МБУ ЦППМСП г. Ростова-на-Дону в 2022 году за помощью обратились 560 детей, из них 90 детей в кризисном состоянии и 24 ребенка с суицидальными мыслями или намерениями.

В основе данной программы лежит модель BASIC-Ph для развития навыков совладания с кризисными ситуациями, предложенная профессором Мули Лаад. Автор поясняет, что каждая буква названия представляет один тип копинга: В — вера (belief), А — аффекты и эмоции (affect feeling and emotions); S — социальный канал копинга (social coping channel); I — воображение (imagination); C — когнитивный канал (cognitive channel) Ph — физический копинг (physical coping).

То есть, суть модели состоит в том, что существуют по крайней мере шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса и неопределенности.

- Чувства (эмоциональный канал) – человек осознает свои чувства, ощущения, сбрасывает напряжение с помощью проявления чувств в различных формах.

- Ум (когнитивный канал) - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.

- Верования (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, философии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию. Это может быть как религиозная вера, так и философские или политические убеждения.

- Социум (социальная сфера) – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, в принадлежности к группе. Ищет ресурс в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.

- Тело (телесный канал) – человек использует телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенсибилизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще. Сюда может относиться также забота о потребностях своего тела.

- Воображение (сфера фантазии) – человек пользуется своим воображением, может представить себе дополнительные решения проблем — решения, выходящие за пределы реалистических импровизаций. Может использовать юмор (в том числе черный юмор), творчество.

При этом профессор Лаад утверждает, что у каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них. Л.А. Пергаменщик в статье «В поисках психологического кода выживания» указывает, что комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека. Человеческая реакция может протекать более чем в одном из указанных измерений. В принципе, человек может пользоваться всеми шестью ресурсами, или же выработать свою собственную конфигурацию, свой «код выживания».

Данная программа построена таким образом, что происходит обращение ко всем основным ресурсам. Подростки учатся осознавать, замечать и применять эти каналы для совладания с кризисными ситуациями. Устойчивость личности, доступ к внешним и внутренним ресурсам является для человека условием успешного преодоления возникающих трудностей, порожденных кризисной ситуацией. Поэтому так важно уделять внимание не только проблеме решения кризисных ситуаций, но и работать с важными психологическими и социальными ресурсами для подростков. Также в рамках этой программы изучаются и отрабатываются наиболее эффективные и адаптивные копинг-стратегии, к которым подростки прибегают реже всего, такие как принятие ответственности, положительная переоценка и социальная поддержка.

Нормативное обоснование программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального Проекта «Образование».
- Устав МБУ ЦППМСП города Ростова-на-Дону.

Направленность программы: коррекционно-развивающая.

Профиль программы: профилактическая, развивающая, коррекционная. Программа направлена на обучение несовершеннолетних стратегиям преодоления кризисных и стрессовых ситуаций.

Вид программы – модифицированная. Составлена на основе «Развивающей программы, направленной на обучение несовершеннолетних стратегиям преодоления кризисных и стрессовых ситуаций «Преодоление», авторы: Александров М.Ф., Ермакова М.В., Залманова С.Л., Потоцкий Д.О., под общей редакцией Булановой О.Е.

Цель программы:

Формирование у подростков адаптивных копинг-стратегий как основы успешного совладания с кризисными ситуациями.

Задачи программы:

- Актуализировать психологические и социальные ресурсы подростков;
- Познакомить обучающихся с понятиями «кризис» и «копинг-стратегия»;
- Обучить способам поведения в кризисных ситуациях и способам преодоления кризисных состояний;
- Способствовать выработке адаптивного индивидуального стиля преодоления кризисных ситуаций.

Адресат программы: учащиеся 9-11 класса, 14-17 лет; несовершеннолетние, находящиеся в трудной жизненной ситуации; несовершеннолетние, переживающие или ранее пережившие кризисную ситуацию; несовершеннолетние, находящиеся в «группе риска».

Противопоказания: интеллектуальные нарушения, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Объем программы: 18 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут. Продолжительность одного занятия - 40 минут.

Формы организации процесса: программа может быть реализована как очно, так и в дистанционной форме (в период самоизоляции или в случае невозможности реализации занятий в очной форме по другим причинам, при наличии необходимых технических и организационных условий).

Применение ДОТ при необходимости может реализовываться комплексно с другими технологиями, предусмотренными Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Педагог-психолог самостоятельно определяет набор электронных средств и ресурсов, необходимых для достижения поставленных задач, и по согласованию с родителем выбирают электронную платформу/систему, корректируют расписание занятий для оптимальной организации взаимодействия участников образовательного процесса с применением ДОТ.

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления с детьми проводится гимнастика для глаз, физкультурные упражнения и разминки.

Родители (законные представители) создают для ребенка техническую возможность обучаться в дистанционном режиме (предоставляют оборудование - компьютер, ноутбук, обеспечивают интернет-трафик, наличие приложений и программ, выбранных для обучения).

Очная форма обучения:

Обязательным условием для реализации задач, стоящих в программе, является создание необходимой предметно-развивающей среды, включающей:

- Учебно-методическое обеспечение: наглядные пособия, раздаточный материал, разработанные конспекты занятий.
- Оборудование: стулья по количеству детей; столы; наглядные пособия; раздаточный материал; альбомы для рисования; бумага для рисования; карандаши; краски; восковые мелки; ручки; доска.

Дистанционная форма обучения:

Режим занятий с применением ДОТ: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 30 минут, с перерывом 10 минут и гимнастикой для глаз - 10 минут. Упражнения и задания по программе адаптируются под работу с использованием ПК.

Ожидаемые результаты:

- 1) Актуализированы психологические и социальные ресурсы подростков;

- 2) Сформированы представления подростков о понятиях «кризис» и «копинг-стратегия»;
- 3) Обучающиеся овладели способами поведения в кризисных ситуациях и способами преодоления кризисных состояний;
- 4) Выработаны навыки адаптивного индивидуального стиля преодоления кризисных ситуаций;
- 5) Подростки могут самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- 6) Обучающиеся могут оценивать процесс и результат деятельности;
- 7) У обучающихся выработаны навыки рефлексии способов и условий действий в кризисных ситуациях.

Методы диагностики результатов реализации программы:

- Тестирование: диагностика личностных особенностей ребенка и его психоэмоционального состояния проводится до начала занятий (для включения ребенка в группу) и после окончания курса программы (за рамками учебно-тематического плана); а так же включена в процессе обучения и является частью некоторых занятий.
- Динамическое наблюдение (за различными аспектами коммуникации и поведения обучающихся).
- Анкетирование и беседа с родителями в начале и конце коррекционно-развивающей работы.
- Анализ отзывов о программе подростков и их родителей.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий
		всего	теория	практика	индивидуальные работы родителям	
1	Знакомство. Правила группы	2	0,5	1,5		Психогимнастические упражнения, мини-лекция, ситуационно-ролевые игры, дискуссии,
2	Чувства, эмоции и тело	2	0,5	1,5		
3	Смыслы и ценности	2	0,5	1,5		
4	Кризис и копинг-стратегии	2	1	1		
5	Копинг-стратегия: принятие ответственности	2	0,5	1,5		
6	Копинг-стратегия:	2	0,5	1,5		

	положительная переоценка					обсуждени я, элементы арт- терапии.
7	Копинг-стратегия: социальная поддержка	2	0,5	1,5		
8	Трудные жизненные ситуации. Выбор стратегии	2	0,5	1,5		
9	Итоговое занятие	2	0,5	1,5		
	Итого	18	5	13		

Таблица 1. Тематический план занятий

Темы занятий	Время проведения
1. Знакомство. Правила группы	80 мин
2. Чувства, эмоции и тело	80 мин
3. Смыслы и ценности	80 мин
4. Кризис и копинг-стратегии	80 мин
5. Копинг-стратегия: принятие ответственности	80 мин
6. Копинг-стратегия: положительная переоценка	80 мин
7. Копинг-стратегия: социальная поддержка	80 мин
8. Трудные жизненные ситуации. Выбор стратегии	80 мин
9. Итоговое занятие	80 мин
Всего: 9 тем	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1. Вводное: «Знакомство. Правила группы».

Теория: Знакомство с группой. Правила поведения на занятиях. Информирование по основным организационным вопросам.

Практика: Упражнение «Снежный ком». Упражнение «Интервью». Мозговой штурм «Выработка правил группы». Групповое обсуждение «Ритуал окончания занятий». Групповое обсуждение «Рефлексия состояния». Ритуал окончания занятия.

Занятие 2. Чувства, эмоции и тело.

Теория: Мини-лекция «Связь эмоций и тела».

Практика: Групповое обсуждение «Рефлексия событий за неделю». Разминка «Что между нами общего». Заполнение опросника «Незаконченные предложения». Групповое обсуждение «Незаконченные предложения». Арт-терапевтическое упражнение «Тело и эмоции». Групповое обсуждение «Рефлексия состояния». Ритуал окончания занятия.

Занятие 3. Смыслы и ценности.

Теория: Мини-лекция «Ценности и смысл жизни».

Практика: Заполнение теста ценностных ориентаций М. Рокича. Групповое обсуждение «Рефлексия событий за неделю». Разминка «Передай ход». Групповое обсуждение теста ценностных ориентаций М. Рокича. Групповая дискуссия «Ценности». Арт-терапевтическое упражнение «Тело и эмоции». Групповое обсуждение «Рефлексия состояния». Ритуал окончания занятия.

Занятие 4. Кризис. Копинг-стратегии.

Теория: Мини-лекция «Кризис и копинг-стратегии».

Практика: Заполнение теста «Типы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Групповое обсуждение «Рефлексия событий за неделю». Разминка «Перестроения». Упражнение «Видим новые возможности». Групповое обсуждение «Рефлексия состояния». Ритуал окончания занятия.

Занятие 5. Копинг-стратегия: принятие ответственности.

Теория: Групповое обсуждение теста «Типы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

Практика: Групповое обсуждение «Рефлексия событий за неделю». Разминка «Поменяйтесь местами». Упражнение «Слепой и поводырь». Арт-терапевтическое упражнение «Ответственность». Групповое обсуждение «Рефлексия состояния». Ритуал окончания занятия.

Занятие 6. Копинг-стратегия: положительная переоценка.

Теория: Мини-лекция «Неконструктивное мышление».

Практика: Групповое обсуждение «Рефлексия событий за неделю». Разминка «Коллективный счет». Упражнение «Даже если... В любом случае...». Групповое обсуждение «Рефлексия состояния». Ритуал окончания занятия.

Занятие 7. Копинг-стратегия: социальная поддержка.

Теория: Групповая дискуссия «Обращаться за помощью – это сила или слабость?».

Практика: Групповое обсуждение «Рефлексия событий за неделю». Разминка «Вы не знаете обо мне то, что...». Арт-терапевтическое упражнение «Мое сердце». Групповое обсуждение «Рефлексия состояния». Ритуал окончания занятия. Постановка домашнего задания.

Занятие 8. Трудные жизненные ситуации. Выбор стратегии.

Теория: Презентация домашнего задания «ЖЗЛ». Обсуждение домашнего задания.

Практика: Групповое обсуждение «Рефлексия событий за неделю». Разминка «А я еду». Упражнение «Справляемся с трудностями легко». Групповое обсуждение «Рефлексия состояния». Ритуал окончания занятия.

Занятие 9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Завершение групповой работы.

Практика: Групповое обсуждение «Рефлексия событий за неделю». Упражнение «Самый-самый». Групповой рисунок «Рисунок группы». Арт-терапевтическое упражнение «Открытка». Ритуал окончания занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа "Преодоление" - это комплексные занятия, которые проходят в доступной и интересной для подростков форме. Во время занятий детям предлагается сидеть на стульях вокруг стола, так как форма круга создаёт ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей, а наличие стола дает ощущение безопасности и защищенности. В начале тренинга рекомендуется разминка для настроения детей.

Структура занятия по программе:

Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

1. Вводная часть:

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. На первом занятии ведущий сам предлагает ритуал приветствия. На втором занятии проводится обсуждение возможного изменения ритуала, участникам предоставляется выбор того «ритуального» действия, которым будет начинаться каждая встреча (например, собирание детей в круг). Цель ритуала приветствия: настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Далее проводится рефлексия событий за неделю, которая осуществляется в форме обсуждения («У кого, что нового произошло за то

время, пока мы не виделись?») Цель данной рефлексии: обращения внимания на события своей жизни и развитие умения слушать друг друга.

Затем проводится психогимнастическое упражнение, направленное на снятие психоэмоционального напряжения.

2. Основная часть:

Работа осуществляется с помощью предоставления ведущим информации по теме занятия, а также одного или нескольких упражнений, связанных с данной темой. Упражнения и задания направлены на решение определенных задач (занятия, этапа): групповая дискуссия, ролевая игра, специальные упражнения. Иными словами, проводится обсуждение, которое включает в себя информационный блок по теме занятия, и обыгрывание участниками различных ситуаций. Обмен мнениями из реального и конкретного опыта позволяет посмотреть на ситуацию с различных сторон, увидеть плюсы и минусы, задуматься над своим поведением, осознать его вариативность, переоценить ситуацию и выработать технику поведения по каждой проблеме с целью развития коммуникативных навыков.

3. Заключительная часть:

В конце занятия проводится рефлексия состояния «Здесь и теперь». Предоставление возможности выразить свои мысли и чувства, возникшие в ходе занятия. Цель данной рефлексии: обращения внимания на свое состояние в данный момент, ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятия.

В конце первого занятия участникам предлагается выработать «ритуальное» прощание, которым будет заканчиваться каждое занятие (например, взятие друг друга за руки и пожелание всего доброго). Цель: обозначение окончания занятия, завершение процесса групповой работы.

Оборудование и материалы для работы по программе:

- стулья по количеству детей;
- стол;
- наглядные пособия,
- раздаточный материал,
- альбомы для рисования;
- бумага для рисования;
- карандаши;
- краски,
- восковые мелки,
- ручки,
- доска,
- персональный компьютер с установленной платформой Zoom (для дистанционной формы обучения).

Система мониторинга результатов реализации программы

Периодичность исследования:

Н – начальная, Т – текущая, И – итоговая

Прогнозируемый результат	Диагностируемые параметры	Критерии оценки	Методы, формы диагностики	Периодичность исследования
Сформированы представления подростков о понятиях «кризис» и «копинг-стратегия»	представления о копинг-стратегиях, кризисе	Наличие представлений о кризисе и копинг-стратегиях	наблюдение, беседа, тестирование	Н, Т, И
Актуализированы психологические и социальные ресурсы подростков	Психологические и социальные ресурсы	Уровень актуализации ресурсов	Тестирование, беседа	Н, Т, И
Подростки могут самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Способы решения задач в конкретных условиях	Эффективность применяемых способов решения задач, соответствие условиям	Анкетирование, наблюдение	Н, Т, И
Обучающиеся могут оценивать процесс и результат деятельности	Навыки рефлексии	Уровень развития рефлексивных навыков	Беседа, наблюдение, анкетирование	Н, Т, И
У обучающихся выработаны навыки рефлексии способов и условий действий в кризисных ситуациях				

Обучающиеся овладели способами поведения в кризисных ситуациях способами преодоления кризисных состояний	Способы поведения в кризисных ситуациях и способы преодоления кризисных состояний	Уровень владения способами поведения в кризисных ситуациях и способами преодоления кризисных состояний	Наблюдение, тестирование, беседа	Н, И
Выработаны навыки адаптивного индивидуального стиля преодоления кризисных ситуаций	Навыки адаптивного индивидуального стиля преодоления кризисных ситуаций	Степень владения навыками адаптивного индивидуального стиля	Наблюдение, тестирование, анкетирование	Н, И

Здоровьесбережение при проведении занятий с применением ДОТ:

Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

- чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
- моргать каждые 3-5 секунд;
- выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;
- по возможности сокращать время работы за компьютером;
- делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

Занятия проводятся с использованием платформы Zoom.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места:

- соответствие мебели росту ребенка,
- достаточный уровень освещенности.
- экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них,
- недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей,
- непосредственно образовательная деятельность с использованием компьютеров, проводится с детьми.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Конспекты занятий

Занятие №1: «Знакомство. Правила группы».

1.«Знакомство». Представление ведущих, озвучивание целей и задач группы. Представление участников (имя, цель участия в тренинге).

2.«Снежный ком». Упражнение начинается с любого участника – один называет свое имя, рядом сидящий называет имя предыдущего и свое, следующий – имя первого, предыдущего и свое, и так далее, имена «нарастают» как снежный ком. Последнему необходимо повторить имена всех участников группы.

3.Правила группы. Перед выработкой правил работы, обсудить с участниками:

- зачем нужны правила в повседневной жизни?
- к чему приводит их выполнение и невыполнение?
- нужны ли правила для работы в группе? Для чего?

Подвести участников к пониманию важности правил и вместе выработать правила поведения в группе. В дальнейшем подростки могут предлагать дополнения к этим правилам.

4.«Интервью». Все участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о себе. После этого все садятся в один общий круг и представляют своего собеседника, начиная словами: «Я рад вам представить...(имя собеседника)».

5.Ритуал окончания занятия. Ребята делятся на подгруппы и придумывают несколько вариантов, как может заканчиваться занятие. Затем каждая подгруппа предлагает свои варианты, все вместе выбирают то, что больше всего понравилось. Если выбрать сложно, то ребятам предлагается какие-то варианты попробовать объединить в один.

6.Рефлексия состояния. Участники рассказывают, как они чувствуют себя в конце занятия; что им понравилось; что было сложно, а что легко; что было важно на занятии.

7.Ритуал окончания занятия: используется тот ритуал, который до этого придумали ребята. Он будет повторяться в конце каждого занятия.

Занятие № 2: «Чувства, эмоции и тело».

1.Рефлексия событий за неделю. Ведущий рассказывает, что с этого занятия на группе вводится новая традиция – «рефлексия событий за неделю» - рассказывать события, которые произошли за неделю.

2.Разминка «Что между нами общего». Ведущий называет признак и просит ребят разделить на группы по этому признаку, затем называет другой признак и так до тех пор, пока каждый не побывает в группе как минимум из 5 человек. Называемые признаки – это могут быть наличие/отсутствие домашних животных, время года, в котором день рождения, хобби.

3.«Незаконченные предложения». Участникам группы дается листок с незаконченными предложениями (Приложение 2), которые начинаются с местоимения «Я». Задача участников закончить эти предложения. Затем ведущий просит каждого зачитать три самых важных предложения. Далее происходит обсуждение почему именно эти три предложения выбрал подросток, что для него это значит.

4.«Мини-лекция «Связь эмоций и тела» Ведущий предлагает обсудить как мы выражаем свое состояние, понимаем состояние других. Необходимо прийти к выводу о том, что наше состояние выражается/сказывается не только в словах и действиях, но и в нашем теле (меняется осанка, походка, жесты, мимика). Важно подвести подростков к мысли о том, что как наше состояние действует на наше тело, так и состояние нашего тела действует на наши эмоции и чувства.

5.«Тело и эмоции» Участникам раздаются листы бумаги с контуром человека (Приложение 3). Подросткам предлагается вспомнить свои телесные ощущения когда они испытывали какое-либо яркое чувство, а затем изобразить данное чувство на теле человека используя цветные карандаши.

6.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7.Ритуал окончания занятия.

Занятие № 3: «Ценности».

1.Рефлексия событий за неделю.

2.Разминка «Передай ход». Участники группы должны синхронно хлопать два раза в ладоши и два раза по коленкам. Ведущий начинает игру – при хлопке в ладоши он называет свое имя, а при хлопке по коленям имя участника, которому он передает ход, тот в свою очередь подхватывает и называет свое имя при хлопке в ладоши и имя другого участника, хлопая по коленям. При этом очень важно, чтобы группа держала ритм, и все хлопали синхронно.

3.Мини-лекция «Ценности и смысл жизни».

Ценность – это важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

Ценность - то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл. Каждый человек выбирает свой смысл жизни в соответствии со своими потребностями и ценностями.

Подростком предлагается провести мозговой штурм на тему какие у человека могут быть ценности.

К ценностям могут относиться:

1. Здоровье.
2. Любовь, семья, дети, дом.
3. Близкие, друзья, общение.
3. Самореализация в работе. Получение удовольствия от работы.
4. Материальное благополучие.
5. Духовные ценности, духовный рост, религия.
6. Досуг – удовольствия, хобби, развлечения.

7. Творческая самореализация.
8. Самообразование.
9. Социальный статус и положение в обществе.
10. Свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.).
11. Стабильность.

Так как ценности неразрывно связаны со смыслом жизни, после обсуждения ценностей разговор переводится на смыслы жизни.

4. Тест ценностных ориентаций Рокича. Ребятам предлагается два списка ценностей (Приложение 4). Их задача – разместить ценности по порядку значимости для себя как принципов, которыми подростки руководствуются в жизни. Инструкция: «Внимательно изучите предложения и, выбрав то, которое для вас наиболее значимо, поместите на первое место. Сделайте то же со всеми оставшимися предложениями. Наименее важная останется на последнем месте». Далее участникам дается время для заполнения. После того, как все проранжировали ценности, каждый говорит, что у него на первых 5 местах и что на последних. Ребятам предлагается объяснить, почему именно в такой последовательности они отметили ценности. В обсуждении необходимо отметить как в трудных жизненных ситуациях ценности могут нам помочь пережить их, каким образом, на что еще можно опираться в жизни.

5. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
6. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 4: «Кризис. Копинг-стратегии».

1. Рефлексия событий за неделю.

2. Разминка «Перестроения». Инструкция: «Сейчас вы все встанете в круг, возьметесь за руки и закроете глаза. Я буду называть вам по очереди фигуры: круг, квадрат, треугольник и так далее. Ваша задача, не открывая глаз, перестроиться в ту фигуру, какую я называю».

3. Мини-лекция «Кризис и копинг-стратегии». Рассказ ведущего о том, что такое кризис и обсуждения основных копинг-стратегий:

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленного поведения, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.

2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи.

5. Принятие ответственности. Осознание и признание человеком своей роли в возникновении проблемы и принятие ответственности за ее решение. Подобная позиция является одним из показателей зрелой личности, в противоположность инфантильной, детской.

6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с кризисом за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий

4. «Видим новые возможности» Ведущий задает группе ситуацию на основе известной сказки, например, сказки «Золушка» и предлагает подумать какие у героев были возможности по-разному поступать в одной и той же ситуации. Все идеи записываются на листочке бумаги.

Какие возможности, например, есть в таких ситуациях?

- У садовника умерла жена, он остался один с дочкой.
- Оказалось, что мачеха плохо относится к падчерице.
- Золушку не берут на бал и т. д.

Придумайте и запишите как можно больше вариантов, как в этой ситуации могут поступить герои.

5. Диагностика копинг-стратегий. Участникам предлагается заполнить тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой (Приложение 5).

6.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7.Ритуал окончания занятия.

Занятие № 5: «Копинг-стратегия: принятие ответственности».

1.Рефлексия событий за неделю.

2.Разминка: «Поменяйтесь местами». Все сидят в кругу. Задача участников поменяться местами как можно большее количество раз с другими участниками. Меняться местами нужно молча, нельзя договариваться словами. Смена мест происходит только с помощью взгляда. То есть ребята смотрят друг на друга, находят глазами того, с кем хотят поменяться, понимают, что тот человек тоже хочет с ним поменяться, и только после этого встают и меняются местами.

3.Обсуждение результатов диагностики. Ребятам раздаются результаты диагностики копинг-стратегий.

Вопросы для обсуждения:

- Что удивило в полученных результатах?
- Что нового о себе узнали?
- Довольны ли тем набором копинг-стратегий, который выявил у вас тест?

- Какие копинг-стратегии Вы хотели бы в себе развить?

4.«Слепой и поводырь». Участники разбиваются на пары. Один из них завязывает глаза. В помещение расставляются несколько стульев – создается полоса препятствий. «Поводырь» должен провести «слепого» так, чтобы он чувствовал себя легко и уверенно. «Поводырь» не имеет право говорить. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы чувствовали себя в роли «слепого», «поводыря»?
- Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно?
- Что вы делали, чтобы укрепить доверие своего партнера?
- В какой роли вы чувствовали себя лучше?

5.«Ответственность». Ребятам раздаются листы с нарисованным кругом посередине (Приложение 5). Ребятам дается задание: разделить круг на сектора и отметить, за что сами ребята несут уже ответственность в своей жизни, а за что пока еще несут ответственность родители. Затем происходит обсуждение.

6.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7.Ритуал окончания занятия.

Занятие № 6: «Копинг-стратегия: положительная переоценка»

1.Рефлексия событий за неделю.

2.Разминка «Коллективный счет». Участники группы получают задание: закрыв глаза, в свободном порядке вслух считать от одного до 20 таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счет начинается с единицы. Договариваться об очередности называния чисел нельзя.

3. Мини-лекция «неконструктивное мышление». Участникам рассказывается о логических ошибках мышления:

- Чрезмерно категорическое мышление (окружающее видится в черных тонах).
- Излишнее абстрактное мышление (обобщающие факты: «Все, всегда, никогда, никто, ничего»).
- Катастрофическое мышление (страшный, ужасный, кошмарный, трагический, конец света).
- Пессимистическое мышление (замечается только плохое, игнорируются позитивные стороны жизни).
- Искривленное мышление (обнаруживаются вещи, которые вряд ли присутствуют).
- Излишнее требовательное мышление (должен, обязан).
- Чрезмерно осуждающее мышление (неудачи не прощаются ни себе, ни другим).
- Оценочное мышление (оценивается не личность в целом, а отдельные черты, отдельный аспект отождествляется с человеком в целом).

Вопросы для обсуждения:

- Какие логические ошибки мышления вы обнаружили у себя?
- Каким образом эти ошибки мешают справляться с кризисами?

4. «Даже если...» – «В любом случае...» Группа делится на подгруппы по три человека. Первый участник произносит: «Даже если...», второй – продолжает фразу, называя трудность, проблему: «...я очень боюсь, у меня нет уверенности...», а третий заканчивает: «в любом случае... что-нибудь придумаю, смогу сделать...».

Вопросы для обсуждения:

- Какую роль было выполнять легче? Труднее?
- Какие трудности встретились в ходе выполнения?
- Что нового вы узнали?
- Кто обратил внимание, как менялись ваши отношение и чувства по отношению к называемым трудностям?
- Какие выводы мы можем сделать?

5. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

6. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 7: «Копинг-стратегия: социальная поддержка».

1. Рефлексия событий за неделю.

2. Разминка «Вы не знаете обо мне то, что...». Все сидят в кругу и бросают друг другу мяч, начиная с фразы «Вы не знаете обо мне то, что...».

3. Дискуссия «Обращаться за помощью – сила или слабость?» С подростками обсуждается является ли слабостью обращаться за помощью, в каких ситуациях это наиболее эффективный способ справиться со сложной жизненной ситуацией. Также важно проинформировать участников куда и к кому, помимо друзей и близких они могут обращаться за помощью в трудных ситуациях.

4.«Мое сердце». Участникам раздаются листы, где напечатан контур сердца (Приложение 7). Инструкция: «Сейчас подумайте, пожалуйста, о тех, кто занимает место в вашем сердце. Сердце, которое лежит перед вами, разделите на части, где и «поселите» разных близких вам людей. Кто живет в вашем сердце? Сколько места он занимает? Остается ли в вашем сердце свободное место? Насколько вам самим это нравится? Напишите в каждой части сердца имя человека, который вам дорог, с которым вы с удовольствием общаетесь».

Вопросы для обсуждения:

- Легко или тяжело было выполнять задание?
- Были ли люди, насчет которых вы сомневались?
- Сколько людей, не относящихся к семье, вы внесли?
- Не забыли ли вы кого-то?
- Что вы цените в людях, которых написали?
- Хочется ли кого-то добавить?
- К кому из этих людей вы бы обратились за помощью в трудной ситуации?

5. Домашнее задание: необходимо подготовить презентацию в форме рассказа, фотографий, вырезок из журналов или презентацию на компьютере о любом известном человеке (актере, певце, композиторе, политическом деятеле и так далее), нужно описать не его биографию, а какие в его жизни были трудные жизненные ситуации и как он с ними справлялся, что помогало ему их преодолевать.

6. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

7. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 8: «Трудные ситуации. Поиск ресурсов».

1. Рефлексия событий за неделю.

2. Разминка «А я еду». Все участники сидят в кругу. Рядом с ведущим находится один свободный стул. Он на него пересаживается и говорит фразу: «А я еду», тот участник, рядом с которым оказался свободный стул должен сразу на него пересесть и сказать: «а я рядом», следующий участник, рядом с которым оказался свободный стул, садится на него и говорит: «я а зайцем», следующий: «а я с...» и называет имя любого из участников, который услышав себя должен занять свободный стул. И так далее.

3.«ЖЗЛ». Каждый представляет домашнее задание: презентацию в форме рассказа, фотографий, вырезок из журналов или презентацию на компьютере о любом известном человеке (актере, певце, композиторе, политическом деятеле и так далее), нужно описать не его биографию, а какие в его жизни были трудные жизненные ситуации и как он с ними справлялся, что помогало ему их преодолевать.

Вопросы для обсуждения:

- История какого известного человека большего всего поразила?
- Какие способы справляться с трудными жизненными ситуациями вы узнали?

- Что было для вас новым и важным?

4.«Справляемся с трудностями легко» Работа в микрогруппах. Участникам предлагается рассмотреть проблемные ситуации. В качестве таковых используются ситуации, аналогичные ситуациям проективной методики Розенцвейга. Также, в работе можно использовать те ситуации, которые подростки сами выберут для себя в качестве трудных. Важным моментом упражнения является ролевое разыгрывание конструктивных вариантов решений ситуаций для их усвоения на поведенческом уровне.

5.Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

6.Ритуал окончания занятия.

Занятие № 9: «Итоговое занятие «Я».

1.Рефлексия событий за неделю.

2.«Самый-самый». Ведущий заранее готовит много карточек с разными качествами (Приложение 8), например: дружелюбный, находчивый, общительный и так далее. Все бумажки раскладываются на столе надписями вниз, так, чтобы никто не видел, что там написано. Затем по очереди каждый вытаскивает себе по одной бумажке, читает что там написано и отдает ее тому человеку из группы, кому как он считает данное качество подходит. Так по очереди все вытягивают бумажки и отдают друг другу. В конце у каждого участника оказывается примерно по 5-7 бумажек, которые так же по очереди каждый зачитывает. Таким образом, создается представление «каким меня видит группа». Эти бумажки остаются у участников на память. Качества можно добавлять, не обязательно брать те качества, которые указаны в приложении.

3.«Рисунок группы». На листе ватмана при участии каждого создается групповой рисунок на тему «Наша группа».

4.«Открытка». Каждому участнику предлагается сложить пополам чистый лист бумаги, так чтобы он напоминал открытку и сверху написать свое имя, можно еще ее украсить каким-нибудь рисунком и передать соседу слева. Сосед должен написать любое приятное пожелание, которое он хочет сказать на прощание хозяину этой «открытки». Так пишут все участники друг другу пожелания, пока «открытки» не вернутся к своим хозяевам.

5. Подведение итогов: заполнение анкеты обратной связи (Приложение 9).

6. Завершение. Завершающий обмен впечатлениями от занятия и от программы в целом. Заключительное слово ведущего, благодарность группе за работу.

«Незаконченные предложения»

Я хотел(а) бы быть _____

Я чувствую, себя счастливым, когда _____

Моё будущее кажется мне _____

Я надеюсь, что когда-нибудь _____

Я хотел бы быть более _____

Мне очень грустно, когда _____

Я хочу, познакомиться с _____

Я хотел бы больше узнать о _____

Я злюсь, когда _____

Я выхожу из себя, когда _____

Я в нерешительности, когда _____

Я смущаюсь в случаях _____

Мне не по себе, когда _____

Мне страшно, когда _____

Я абсолютно уверен в себе в случаях, когда _____

Я могу гордиться собой, когда _____

Мне тяжело на душе, когда _____

Я теряюсь, когда _____

Я ощущаю свою значимость, когда _____

Я обижаюсь, когда _____

Я чувствую себя сильным и смелым, когда _____

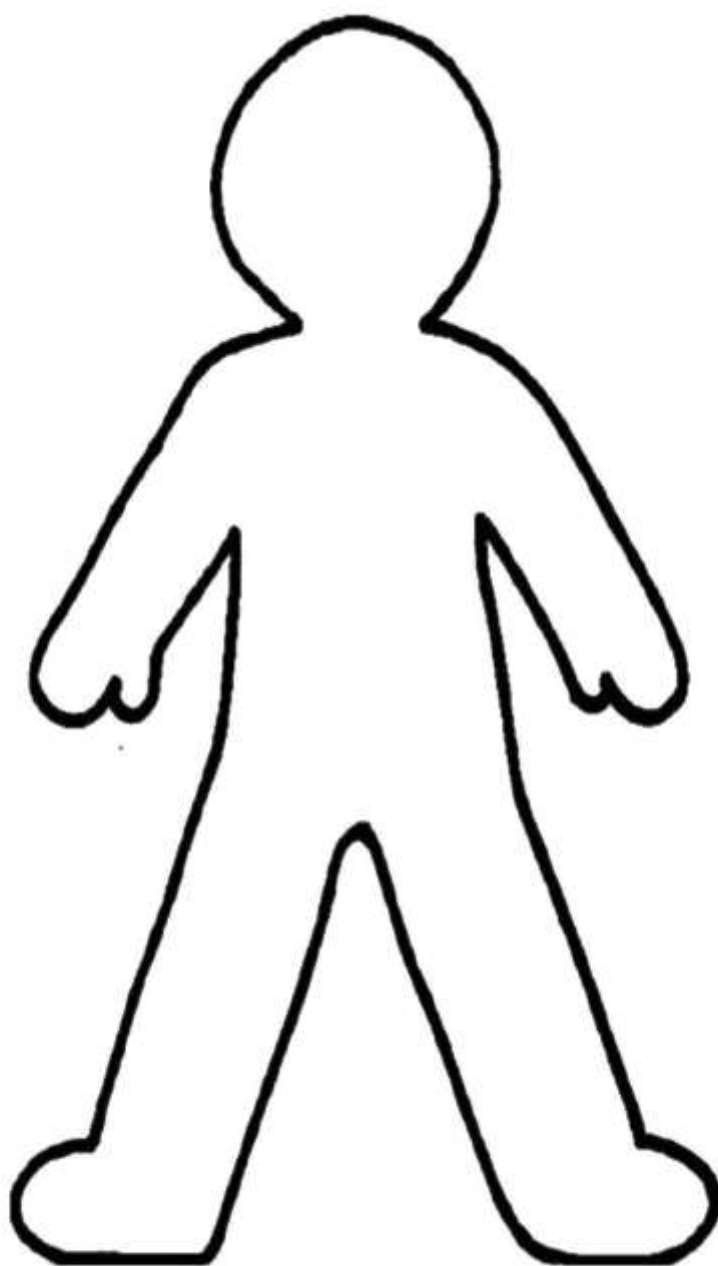
Я плачу, когда _____

Я смеюсь, когда _____

Я нервничаю, когда _____

Мне больно, когда _____

Я чувствую себя очень плохо, когда _____



Приложение 4.

Сейчас вам предъявлены 18 предложений с обозначением ценностей. Ваша задача – разместить их по порядку значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в своей жизни. Каждая ценность обозначена номером. Внимательно изучите предложения и, выбрав то, которое для вас наиболее значимо, поместите на первое место. Сделайте то же самое со всеми оставшимися предложениями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Сначала вы работаете со Списком А, потом отдельно делаете то же самое со Списком В.

Список А

Ценности	Место в жизни
1. Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни).	
2. Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом).	
3. Здоровье (физическое и психическое).	
4. Интересная работа.	
5. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве).	
6. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).	
7. Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений).	
8. Наличие хороших и верных друзей.	
9. Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе).	
10. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие).	
11. Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей).	
12. Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование).	
13. Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей).	
14. Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках).	
15. Счастливая семейная жизнь.	
16. Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа человечества).	
17. Творчество (возможность творческой деятельности).	
18. Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Список В:

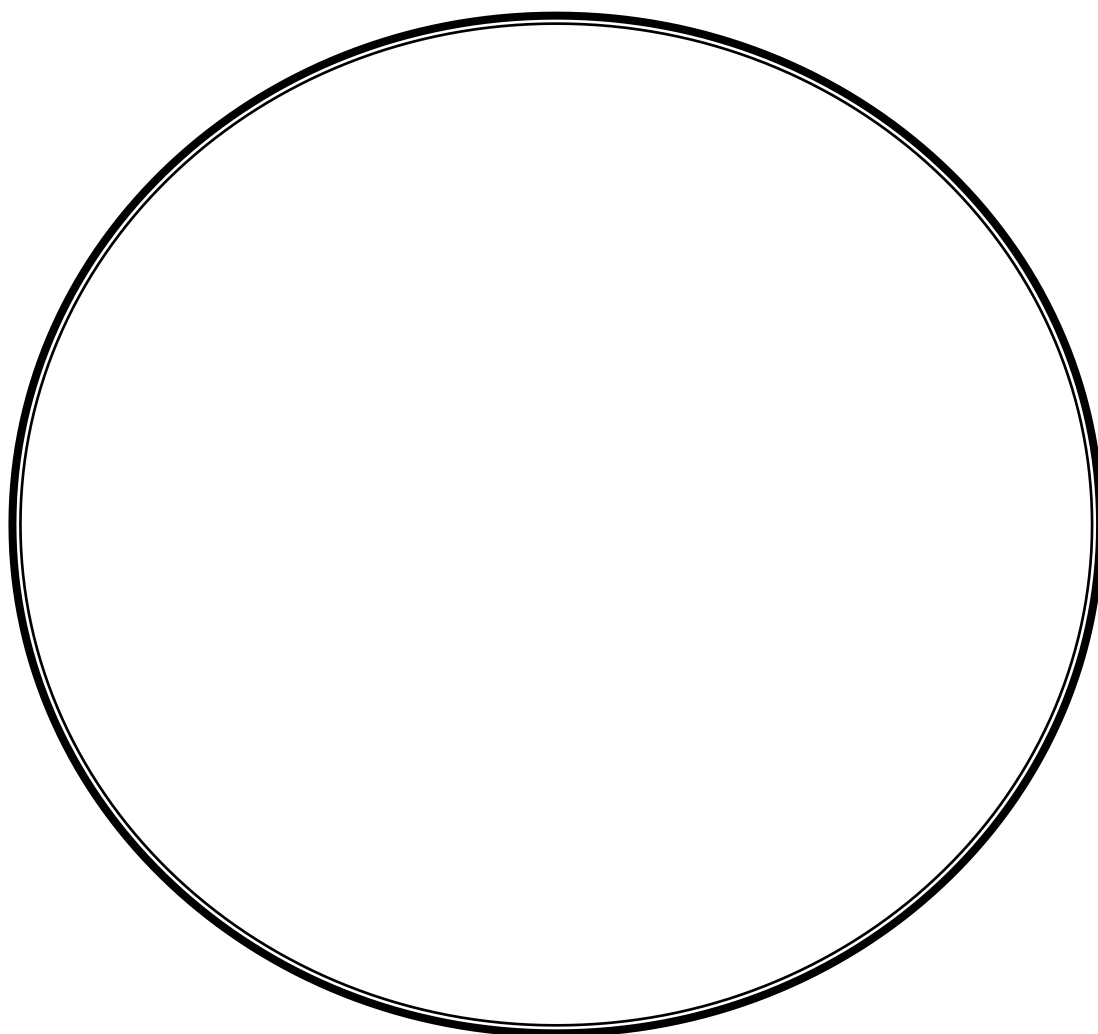
Ценности	Место в жизни
1. Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах.	
2. Воспитанность (хорошие манеры).	
3. Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания).	
4. Жизнерадостность (чувство юмора).	
5. Исполнительность (дисциплинированность).	
6. Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно).	
7. Непримируемость к недостаткам в себе и других.	
8. Образованность (широта знаний, высокая общая культура).	
9. Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово).	
10. Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения).	
11. Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).	
12. Смелость в отстаивании своего мнения, взглядов.	
13. Твердая воля (умение настоять на своем, не отступить перед трудностями).	
14. Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения).	
15. Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки).	
16. Честность (правдивость, искренность).	
17. Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе).	
18. Чуткость (заботливость).	

Приложение 5.

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3

29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

«Круг ответственности»





Приложение 8.

УМНЫЙ	КРАСИВЫЙ	ТВОРЧЕСКИЙ	ТЕРПЕЛИВЫЙ	ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ
ОБЩИТЕЛЬНЫЙ	ОБАЯТЕЛЬНЫЙ	НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ	ВЕСЁЛЫЙ	ОСТРОУМНЫЙ
ДОБРЫЙ	ОРИГИНАЛЬНЫЙ	ДРУЖЕЛЮБНЫЙ	УСПЕШНЫЙ	УВЕРЕННЫЙ
ЮМОРНОЙ	НЕПОВТОРИМЫЙ	АКТИВНЫЙ	ДИПЛОМАТИЧНЫЙ	ПОНИМАЮЩИЙ
ВДУМЧИВЫЙ	ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ	ПОМОГАЮЩИЙ	ВНИМАТЕЛЬНЫЙ	ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ
СПОКОЙНЫЙ	ВЫДЕРЖАННЫЙ	ДРУЖНЫЙ	ЗАИНТЕРЕСОВАНН ЫЙ	МОДНЫЙ
РЕШИТЕЛЬНЫЙ	ПСИХОЛОГИЧНЫЙ	ОТКРОВЕННЫЙ	ОПТИМИСТИЧНЫЙ	УВАЖАЮЩИЙ ДРУГИХ

Приложение 9.

Анкета обратной связи



Инструкция: наши занятия подходят к концу, и я прошу вас ответить на вопросы анкеты о прошедших занятиях.

Обведите соответствующий балл:

5 – максимально хорошее,

1 – очень низкое, плохое.

Занятия произвели на меня большое впечатление.	5 4 3 2 1	Не произвело большого впечатления.
Я полностью удовлетворен своим поведением на занятиях.	5 4 3 2 1	Неудовлетворен.
Я извлек для себя много полезного из занятий.	5 4 3 2 1	Я не извлек большой пользы для себя из занятий.
Я чувствовал себя совершенно спокойно во время занятий.	5 4 3 2 1	Я чувствовал себя очень беспокойно.
Думаю, я оказывал сильное влияние на ход работы группы.	5 4 3 2 1	Я не оказывал существенного влияния на ход работы группы.

В занятиях для меня было:

самым полезным _____

самым бесполезным _____

самым приятным _____

самым неприятным _____

замечания, предложения и пожелания ведущему _____
