

г. Мензелинск



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ**

Составитель: Жукова В.В.
методист МБУ ДО ДДТ г. Мензелинска РТ

2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ**

Составитель: Жукова В.В.
методист МБУ ДО ДДТ г. Мензелинска РТ

2021 г.

Социально – психологический тренинг для администрации школы «Мудрость в повседневных контактах»

Цель: усилить взаимопонимание, уважение, принятие, других, через принятия себя, способствовать большему взаимопониманию в общении с учащимися

День первый.

Цель: определить уровни понимания себя и как строить доверие.

1. Разминка.

Участники называют себя по имени без отчества. Во время тренинга обращаются друг к другу только по имени. Каждый называет две свои черты характера.

Упр. «уши мои локаторы» (см. адаптационный тренинг /А. Т. /.).

2. Основная часть.

Упр. 1. «Выйти из круга»

Участники становятся в круг.

Один желающий встаёт в центр круга, он должен убедить других впустить в свой круг. Доказать свою значимость.

Упр. 2. «правило»

Ведущий, перечисляет правила, которые необходимо выполнять.

1. доверие.
2. Забота о себе и других.
3. не опаздывать.

4. Пройти тренинг до конца.
5. Не переговариваться.
6. Слушать ведущего.
7. конфиденциальность.
8. не носить часов и т.д.

«Поднимите руку, кто не может выполнить правило».какое?

Почему? Кто пострадает? Что случится если вы выполните правила? Кто не может выполнить запишитесь.

Упражнение 3. «Проблема».

Ведущий называет несколько вариантов неконструктивного способа решения проблем. Участники предлагают способы конструктивного способа решения проблем (принятие ответственности на себя).

Упр. 4. «Доверие (внутренняя честность)».

Участники подходят друг к другу говорят одно из 4 фраз.

- я хочу быть открытым с вами.
- я не хочу.
- я не знаю.
- я не скажу.

Процесс закрытыми глазами, на внутреннюю честность.

По продолжению упражнения, обсуждение.

Упр. 5. «социометрия в действии».

Участники выбирают человека с кем хотели бы быть.

1. Вместе работать.
2. Пошли в разведку
3. Хотели бы подчиняться.
4. Пошли бы в ресторан.
5. Выбрали бы тамадой. Каждый раз выбрать разных людей, объяснить свой выбор.

Упр. 6. «Крокодилы» (см. А. Т.)

Упр. 7. «моё отношение к его индивидуальности».

Участники передают написанную на листочках краткую характеристику каждого из присутствующих. Другой вариант упражнения: «психологический портрет».

Упр .8. «В какую игру я играю на работе и в жизни».

1. часть.

Ведущий демонстрирует несколько игр в которую чаще всего играют педагоги и администраторы в частности. Например: «непреступная скала», «добренькая тётя», «обвинитель», «флюгер», «компьютер», «жертва», «я самая умная», «пробитый жизнью» и т.д.

Затем упражнение в парах, в процессе которого каждый осознаёт ту игру, в которую он играет на работе.

2 часть.

Ведущий демонстрирует несколько игр в которые чаще всего «играют» педагоги дома, например: «обиженный», «любитель командовать», «я всегда права», «как я устала», и т.д.

После упражнения общего обсуждения.

Упр. 9. «Игра жизни». (см. А. Т.)

3. Заключение.

«Процесс закрытыми глазами».

Ведущий повторяет основные идеи упражнений, даёт установку на понимание себя и доверие людям.

День второй.

Цель: научение эффективным способам общения и способности контролировать отношение к жизни.

1. Разминка.

Упр. 1. «Общие впечатления».

Участники рассказывают о событиях прошедшего дня. Делятся своими чувствами, мыслями, впечатлениями.

Упр. 2. «Надпись на футболке» (см. А.Т.)

2. Основная часть.

Упр. 1. «Телесная терапия по доверию» (проводится в спортзале). Участники делятся на пары (внешний и внутренний круг) после каждого упражнения пары меняются.

А) опора на спину

Б) опора сбоку.

В) Опора на руки.

Г) движение руками.

Опора должна быть без напряжения в мышцах.

Обратная связь.

Упр. 2. «театр прикосновений».

Один из участников ложится на маты в виде звезды (на спину). Другой быстро, но без суеты прикасается к разным частям его тела. Звучит медленная музыка. Потом участники меняются.

Обратная связь.

Упр. 3 «Укрепление основы, опоры в жизни».

Один из участников в паре ложится на спину и ставит ноги на живот другому. Звучит музыка. Ведущий говорит слова о бренности бытия, о связи с родителями, о заботе, любви и счастье. Не должно быть напряжения в мышцах. Затем участники меняются местами.

Обратная связь.

Упр. 4. «Маятник».

Участники встают в небольшой круг. В центре стоящий человек с закрытыми глазами падает на руки, стоящих в кругу.

Упр. 5. «Как быть увереннее в себе» (гильотина).

Упражнение проводится аналогично упражнению адаптационного тренинга, но требования более жёсткие, ситуации характерные для педагогов.

Упр. 6. «взаимоотношения».

Участники заполняют таблицу.

Что я даю окружающим	Что я получаю ?	Что я хочу получить?
----------------------	-----------------	----------------------

Далее отвечают на вопросы (письменно).

1) что я могу сделать реально, чтобы получить то, что я хочу?

2) Для чего мне это?

Обсуждение.

Упр. 7. «Интервью».

Один из участников выбирает себе роль и ему задают вопросы.

Роли: директор, завуч, студент (ка), преподаватель, руководитель ПЦК и т.п.

Обратная связь.

Упр. 8. «Я и моя работа» (метод мандала).

За неделю до тренинга ведущий проводит индивидуальную работу, с каждым из участников тренинга.

Нарисовать в кругу себя, свою работу тремя цветами (положит, отрицательный, нейтральный цвет).

На тренинге идёт обсуждение рисунков с разрешения участников. Акцент делается на личный подход к работе (сочетание «Я» и «работа»).

Упр. 9. «Полярности».

Один из участников обозначает свою отрицательную черту («_» поле) в одной стороне комнаты, а положительную («+» поле) в другой и определяет где бы хотел находиться между ними.

Упражнение – рефреминг - осознание положительного в негативном.

Принятие себя.

Упр. 10. «Метафора».

Нужно вспомнить сложную (конфликтную) ситуацию с коллегами, со студентами или кем – то другим. Один из участников работает на группу.

Он должен представить человека с которым трудно общаться в виде животного, а потом встать на его место. Упражнение осознания, внутреннего одарения, инсайта. Обратная связь.

Упр. 11. «Работа с глупостью».

Упражнение из психоанализа. Участникам нужно вспомнить время, когда они свершили глупость и до сих пор не могут простить себя за это, или чувствуют дискомфорт. Нарисовать ситуацию, вжиться в неё. Нарисовать освобождение от глупости. Изобразить образ – гештальт. Освобождение и освободиться.

Обратная связь.

Упр. 12. «Избавление от головной боли».

Техника массажа головы.

Упр. 13. «Что ты хочешь» (смотри коммуникативный тренинг)

Упр. 14. «Движущая медитация» (см. а.т.)

3. Заключение.

Обсуждение результатов работы на тренинге, эмоциональные чувства, мысли, убеждения, пожелания

Социально – психологический тренинг для классных руководителей

Цель: повышение уровня взаимопонимания между классными руководителями и учащимися.

Апробирование методик, которые можно принимать классным руководителям в воспитательной работе.

День первый.

Цель: помочь определить уровень понимания себя и других.

1. Разминка.

Упр. 1. «представления себя». Участники оригинальным способом должны представить себя. Хлопками определить самое оригинальное представление.

Упр. 2. «Умение расслабляться». Снять отрицательную энергию и получить положительную.

«ЗИГРИД». Фаза напряжения: сядьте прямо, как свеча. Разведите руки, плечи и предплечья под прямым углом. Отведите плечи как можно дальше назад, как будто вы хотите удержать между лопатками маленький предмет, например карандаш. Сильно напрягите мышцы, вы чувствуете, что ваши лопатки сейчас соприкоснутся. При этом слегка вытяните голову вперёд. Вы должны почувствовать в середине спины лёгкую боль.

«я сейчас лопну от злости»

Фаза расслабления: Как только вы почувствуете боль, два раза вдохните, затем расслабьтесь.

«Квазимодо» «как вы меня достали, замучили».

1. Фаза напряжения: Разверните руки, плечи, предплечья под прямым углом. Плечи свободно свисают. Закройте глаза и вдохните. Теперь поднимите плечо высоко, как будто вы хотите коснуться ими ушей. Втяните голову в плечи, не смотря при этом в верх. Сконцентрируйтесь на мышечной складке, которая возникла на вашем затылке. Сильно зажмите этот «валик» между головой и плечами, дышите при этом глубоко. Сжимайте его так сильно, чтобы в голове появилась вибрация. Не прекращайте сжимать пока не почувствуете боль. Не задерживайте воздух!
2. Фаза расслабления: важно, чтобы ваши плечи были полностью расслаблены и свободно опущены вниз. Голова опущена так низко, что подбородок касается груди. Закройте глаза, дышите спокойно, равномерно, не отрывайте подбородок от груди.

«ТАНК» «женщины на грани нервного срыва». Перед тем как начать это упражнение, мы должны почувствовать, что напрягаем «настоящую» мускулатуру. Проведите простой эксперимент. Возьмитесь правой рукой за правую подмышечную впадину. Ощупайте мышцу, которая идёт от подмышечной впадины к груди. Представьте себе, что в подмышечной впадине вы должны удержать предмет. Напрягите мышцы. Вы чувствуете, как мышца становится твёрдой? Значит, вы делаете правильно.

Это напряжение должно испытываться с обеих сторон. Вы чувствуете, что дыхание при этом затруднено. При напряжении мышц с обеих сторон у вас возникает чувство, как будто вы сидите в танке. Дыхание возможно только диафрагмой и, пассивно, животом. Сядьте прямо, как свеча, согните руки в локтях. Закройте глаза, дышите спокойно и равномерно. Сильно напрягайте все мышцы груди. Дышите животом и напрягайте мышцы как можно сильнее. Несколько раз вдохните и выдохните в таком положении.

«я больше так не могу» расслабьте все мышцы.

2. Основная часть.

Вводная лекция: цели, задачи тренинга, основные правила, структура занятий.

Упр. 1. «в каждую Угру играют на работе и в жизни» \ см. тренинг для администрации.

Упр. 2. «Как правильно решать свои проблемы».

Посредством языка метафор осуществляется выход на уровень осознания проблемы. В данном упражнении особое значение приобретает восприятие участниками содержания метафор друг друга. Эта работа задаёт нужную программу изменений в поведении, участвуют в переструктурировании ценностей, взглядов и позиций. Немаловажна и трансформация метафорических образов в другие модальности.

Ведущий: - закройте глаза. Мысленно представьте ситуацию, когда у вас возникла проблема, которую считаете труднопреодолимой... Посмотрите на неё как бы со стороны, оставаясь к ней достаточно эмоционально холодным... Какие ассоциации она вызывает? Какой образ рождается? С кем или с чем ассоциируетесь вы сами? Теперь вернитесь немного назад и вспомните другую ситуацию, которую вы также восприняли как проблемную... В ней заключается та же проблема или нет? Если нет, то попробуйте понять, в чём их сходство? Может быть, они имеют один корень? С чем ассоциируется у вас этот корень? Какой образ встаёт перед внутренним взором, когда вы думаете о корне этой проблемы? ... Откройте глаза, молча возьмите кисточку и начинайте рисовать картину, которую можно назвать «моя проблема». Помните, ваш рисунок должен обязательно содержать метафору проблемы.

Иногда участникам предлагается рисовать левой рукой (если они правши)

- вернитесь, пожалуйста, в наш круг взяв с собой рисунки. Поставьте и так, чтобы все остальные члены группы могли хорошо видеть. Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Ваша задача – увидеть в картинах ваших товарищей их проблемы.

Первым будет... (называется имя одного из участников). Начинать не торопясь обходить круг. Нужно не только рассмотреть картины, но и взглянуть в глаза каждому художнику. Через несколько десятков секунд встанет следующий и т.д.

- А теперь, соблюдая тот же порядок, сделайте пожалуйста следующее: возьмите свой рисунок и положите его рядом с теми рисунками, чья метафора показалась вам наиболее совпадающей с видением собственной проблемы.

- следующая ваша задача – перевести метафору с языка рисунка на язык слов.

- на основе индивидуально созданных вами метафор каждая группа должна придумать общую; ей нужно представить и в рисунке, и в словесном изложении (ведущий снабжает каждую группу большими листами бумаги).

- Итак, вы сумели воплотить суть своей проблемы в ярких метафорических образах. А теперь последнее, самое важное задание. Создать метафору победы над проблемой. Вместе со своими товарищами по группе, придумайте нестандартную, позитивную метафору. Может быть в ней будет скрыт приобретенный вами способ разрешить проблему. Неплохо, если вы внесёте в создаваемый образ изрядную долю юмора.

Упр. 3. «Игра жизни» (необитаемый остров).

Упражнение, нацеленное на развитие навыков эффективного общения умений действовать сообща. Однако, я думаю, потенциал этой игры значительно богаче. Усиливая элемент драматизации, эту психотехнику можно превратить в эффективное средство для сознания участниками своих целей и ценностей, для проявления социометрической структуры группы и социальных позиций его членов.

Ведущий. Представьте себе, что вся ваша группа оказалась на большом океанском корабле, совершающем рейс через Атлантиду. Путешествие было приятным и интересным. Однако в тропических широтах корабль попал в шторм ужасной силы. Наше положение было усугублено тем, что в трюме вспыхнул пожар, мгновенно распространившийся по всему судну. К счастью, со шлюпками на корабле проблем не было, но волею судьбы половина членов нашей группы оказалось в одной шлюпке, а половина в другой. Встаньте те, кто сразу начнёт спасательные работы! Первые двое, кто вскочил со своего места, объявляются руководителями спасательных работ. Каждому из них предлагается выбрать одного участника которого он увлечёт в свою шлюпку. Затем выбранные участники по очереди выбирают следующих и так далее до тех пор, пока группа не окажется поделённой на две части.

Штормовые волны разметали шлюпки и унесли их в равные стороны от места кораблекрушения. Ещё сутки не прекращался ураган, а когда он наконец утих, измученные люди на обеих шлюпках увидели на горизонте землю. Обрадованные они устремились к берегу, не подозревая о двух вещах: во-первых, о том, что перед ними не материк, а острова, и во-вторых, о скрытых под водой рифах.

Обе шлюпки разлетелись в щепки от удара о каменные рифы, но до берега можно доплыть в плавь. Через некоторое время и та и другая команда ступили на твёрдую землю не обитаемых островов. Увы, разных! Так случилось, что вы оказались в неизвестном для вас месте, потеряв плавательные средства и немея ничего кроме того, что в данный момент находится в ваших карманах. Вам даётся 15 минут, для того, чтобы решить, что делать в такой ситуации и как вы проведёте на островах ближайшие сутки. Размеры острова, ландшафт, климат, растительный и животный мир и прочие обстоятельства вы можете задать сами.

Ну что же, ваши острова оказались весьма комфортными. Однако день проходит за днём, а на морском горизонте не видно ни одного корабля и в небе не появляется ни самолёт, ни вертолёт. И вы начинаете догадываться, что острова оказались удалёнными от оживлённых морских и воздушных путей и, может статься, спасители уже прекратили поиски пассажиров корабля, посчитав их погибшими. Прошёл месяц. Похоже, пребывание на острове может и оказаться гораздо более долгим, чем вы предполагали. Надо как – то обустроиваться.

Итак, что же предпринимаете?

Обсуждение!

После сообщения каждой группы о своем житье – бытье на острове ведущий может задать вопросы.

1. Как вы строите свои отношения друг с другом?
2. Есть ли у вас вожак лидер? Кто он?
3. Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы в своей жизни?
4. Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает?

Итак, вы вполне обжились на острове, наладили свой быт. А между тем прошло два года... И однажды волны вынесли на берег остатки небольшой яхты. Вероятно, она пострадала во время шторма, потому что оказалась разбита настолько, что восстановлению не подлежит. Однако в ней чудом сохранился отсек, где лежали плотницкие инструменты – топоры, пилы, гвозди и прочее, а кроме того вы обнаружили на яхте пустую бутылку. Последняя находка, разумеется, породила идею отправить письмо, доверив его волнам, и сообщить людям о том, что вы живы и здоровы. Пожалуйста, напишите письмо, которое вы положите в эту бутылку. Напоминаю на всякий случай, что координат своего острова вы не знаете.

Письмо отправлено. Но ведь теперь у вас появились плотские инструменты. Что вы с ними будете делать? Воспользуетесь ли этим подарком судьбы?

Через некоторое время очень далеко на горизонте вы увидели силуэт большого корабля. Но он прошёл мимо, и люди с него не заметили подаваемых вами отчаянных сигналов. Через сутки к берегу прибило маленький одноместный катер. Он был абсолютно новенький, с полным баком бензина. По-видимому, его случайно обронили с борта проходившего ранее корабля, а может быть его смыло водой. Так или иначе, у вас появился ещё один шанс. Воспользуетесь ли вы этим.

Ведущий. Вы не успели удалиться от острова на очень большое расстояние, как увидели движущееся прямо к вам судно. Ваши крики были услышаны, но не прошло и несколько минут, как вы уже были подняты на борт. Радость переполняла вас, вы взахлёб рассказывали капитану о годах, проведённых на острове, просили его изменить маршрут, чтобы забрать с острова ваших товарищей. Капитан согласился. Однако, радость ваша, оказалось увы, преждевременной: это было судно современных пиратов – работоторговцев. Наивно указав путь к острову, вы превратили ваших людей в пленников.

Между тем, как это бывает свойственно жестоким людям, капитан – пират вдруг проявил сентиментальность. Приняв во внимание пережитые вами приключения, он решил совершить благородный жест и оставить вас на острове, но не всех: двоих – по вашему выбору – он заберёт с собой, чтобы продать наркодельцам для работы на маковых плантациях. Он дал вам время до утра, а потом эти двое должны явиться к нему на корабль. Решайте, как быть в такой ситуации!

Капитан запер вас в трюме, и судно отправилось в море. Не прошло и двух суток, как по суете и крикам вы поняли: что – то произошло, загрели выстрелы. Пиратские судно догоняли полицейские катера. Не зная о том, что у пиратов, есть пленники, полицейские открыли огонь из пушек и пулемётов. В трюме вспыхнул пожар, но, на ваше счастье, из – за попадания снаряда образовалась пробоина в потолке. Через узкое отверстие можно поочередно вылезти на палубу. Но огонь полыхает во всю. Нельзя сказать, все ли успеют выбраться из горящего помещения. Тот, кто окажется первым, наверняка спасётся, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

Вам всем удалось выбраться на палубу (из пещеры). И вы сразу увидели приближающихся к вам вооружённых людей. Но пугаться уже не стоит: это полицейские из специального отдела по борьбе с наркомафией и российские моряки. Над вашими головами ревел двигатель вертолёт. Эти люди появились не случайно: в открытом море они встретили плот, на котором плыли ваши друзья (одноместный катер, на котором отправлялся за помощью Н), и знали о постигших вас приключениях. Через несколько дней вы уже были дома.

Ведущему важно не забыть всех персонажей и «вернуть» их домой тем или иным образом.

Вопросы для обсуждения.

Довольны ли вы пережитыми приключениями?

Какие эпизоды игры оказались для вас наиболее интересными?

В каких ситуациях вам было особенно трудно принять решения?

Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа?

Почему вы решились (не решились) отправиться в плавание на плоту (на одноместном катере)?

Почему это рискнул сделать Н?

Что вы чувствовали, когда оказались в ситуации выбора, кого отдать в жертву пиратам?

Легко ли вы согласились с местом, которое вам отвели в очереди для спасения во время пожара (землетрясения)?

Проявляли ли вы активность во время жизни на острове и других событиях или предпочитали следовать за лидерами?

Кто был лидером? Почему? Было ли ему дано это право или он сам взял инициативу в свои руки?

Комментарий: упражнение можно использовать на классных часах.

3. Заключение.

Беседа о том, какой выбор мы делаем в своей жизни.

День второй.

Цель: осознать, что принятие ответственности на себя – это ключ к большому самолюбию и самоуважению.

1. Разминка.

Упр. 1. «осознание себя, внимание к поведению другого».

Группа делится пополам, одна половина образует внутренний круг, это участники дискуссии. Другая – внешний круг, это – наблюдатели.

Каждый из участников дискуссии вытягивает карточку с именем кого – то из членов своей группы, сидящих во внутреннем круге. Ведущему можно проследить, чтобы никому не досталась карточка с собственным именем – в этом случае эффективность игры немного снизится.

Каждый из наблюдателей получает задание следить за одним из участников дискуссии с целью определить, чью роль тот играет.

Ведущий задаёт тему дискуссии, которая может касаться любого вопроса, например: «нужны ли дома животные?», «есть ли в жизни настоящая любовь?», «Верите ли вы в силу сглаза и порчи?», «стоит ли идти на выборы?» «что особенно отталкивает и привлекает в людях?», и т.д.

Дискуссия может продолжаться 5 – 10 минут. По её завершению слово предоставляется наблюдателям. Те высказывают свои предложения относительно роли своего подопечного. Прежде чем сам исполнитель подтвердит или отвергнет это мнение, другие члены группы, включая участников дискуссии, выдвигают свои предположения, обосновывают их. После того как участники дискуссии раскроют, кого они изображали, обсуждается успешность и точность исполнения ролей.

Затем участники меняются ролями.

Ответы за другого.

Возможный перечень вопросов.

Ваш любимый цвет?

Ваше любимое мужское имя?

Ваше любимое женское имя?

С симпатией ли вы относитесь к домашним животным?

Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого – то другого?

Смотрите ли вы телевизионный сериал «секретные материалы»? (да, нет, иногда).

Самое ценное для вас человеческое качество?

Самая неприятная для вас черта в человеке?

Ваше любимое времяпрепровождение?

Книги какого жанра вы предпочитаете?

Комментарий: упр. Можно использовать на классных часах.

Упр. 2. «просьба».

Участники делятся на пары и один у другого должен что-то так попросить, чтобы у последнего появилось желание исполнить просьбу.

Обсуждение.

2. Основная часть.

Упр. 1. «ассоциации».

Один из участников выходит из кабинета, остальные загадывают кого-то из присутствующих. Выходящий должен отгадать, кого загадала группа.

Примерные вопросы:

1. на какое животное похож?
2. В какой интерьер вписывается?
3. Какую роль в фильме, мультфильме мог бы сыграть?
4. Если посуда, то какая?
5. Если мебель, то какая? И т.д.

Обратная связь.

Упр. 2 «глаза в глаза».

Участники садятся по парам и изучают друг друга, как-будто снимают фильм о своём партнёре. Затем разговаривают отвернувшись. Затем один встаёт на стул, другой опускается на колени, руками не держаться. Разговаривают. Затем та же поза, подержаться за руки. Разговаривают. Пары меняются местами и участники меняются ролями.

Обсуждение.

Упр. 3. «базовое Я» (живые руки).

Вступление о базовом «Я» см. а.т.

Ведущий: «сейчас мы посмотрим как наше базовое «Я» выражается в прикосновениях. Расставьте стулья в комнате в два ряда так, чтобы расстояние между ними было 60 см.: снимите с рук кольца и часы и завяжите себе глаза. Я подведу вас к стулу так, чтобы вы не знали, кто сидит напротив.

Сидя лицом к партнёру, вложите всю свою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с ним, касаясь своими руками его рук (3 мин.). Познакомившись, боритесь, руками! (3 минуты). Хорошо. Борьба окончена. Теперь миритесь с партнёром с помощью рук (3 минуты). Затем попрощайтесь с партнёром руками и снимите свою повязки с глаз (3 мин.).

Обнимитесь друг с другом в течении нескольких минут своими впечатлениями. Затем снова завяжите глаза и приготовьтесь сесть на другой стул.

Важно, чтобы руководитель давал участникам возможность взаимодействовать с людьми обоего пола. Кроме того, группе необходимо совместно анализировать впечатления, возникающие в каждой конкретной ситуации, обмениваться мыслями и чувствами. Дискуссия может касаться неправильного восприятия других участников, тревоги по поводу прикосновений, страха борьбы, чувств теплоты и близости. Руководитель, наблюдая за деятельностью участников, тоже может поделиться впечатлениями.

Упр.4.»Обратная связь (негатив, позитив)».

См. упр. «По курсу, вне курса» и упражнение по обратной связи в адаптационном тренинге.

Комментарий: эти упражнения кл. руководители могут проводить со студентами на кл. часах или вечерах.

3. Заключение.

Упр. «процесс с закрытыми глазами».

Осознание основных установок дня.

День третий.

Цель: Помочь лучше соответствовать своим задачам и целям в жизни.

1. Разминка.

Упр.1. «Свое пространство» .

Участники по очереди определяют свое пространство размещая коллег по зонам психологической близости (социометрия).

Упр.2. «Умение устанавливать контакт»

Участники делятся на три группы.

Представитель (одной) с каждой группы выходит из кабинета. Группам дается задание: принимать, не принимать вошедшего или оставаться равнодушными к его приходу.

В конце упражнения обсуждение.

Упр.3. «Крокодил» (см.тренинг по профилактике наркомании).

1. Основная часть

Упр.1. «Значимые люди».

Упражнение аналогично упр. «Внутренняя красота» из адаптационного тренинга, но здесь главное – это не только личностные качества человека, но и профессиональные.

(см. адаптационный тренинг).

Упр.2. «Выбор»

Упражнение аналогично упражнению из адаптационного тренинга, но здесь больше внимания уделяется семейным отношениям взрослый – ребенок.

(см. адаптационный тренинг),

Упр.3. «Постарайтесь понять и принять». («Санта-Барбара по Козлову»).

МЫ ВЫБИРАЕМ БУДУЩЕЕ БЕЗ НАРКОТИКОВ!



Упражнение помогает человеку осознанно и целенаправленно убедить самого себя принять предложенное суждение (гипотезу, мнение и т.д.), независимо от того, насколько немыслимо, противоречиво или абсурдно оно

может показаться. Такой подход дает возможность рассмотреть и проанализировать все достоинства чужой точки зрения, которые при других условиях остаются «за кадром».

Задача состоит в том, чтобы сформулировать свои сомнения в виде уточняющих вопросов. Участник, которому удалось это сделать, помогают товарищам.

Задавая вопросы, помните о правилах:

- Не употребляйте жаргон или клише – за ними часто скрывается негативный (или скрытый) смысл;
- Не задавайте вопросов, которые смешивают разные понятия или разделяют людей на группы по данной проблеме.
- Вопросы относительно мнений не так содержательны, как вопросы, выдвигающие проблемы.

Приведем примеры типичных вопросов, которые не могут быть приняты в игре. Это: «Вы действительно считаете, что ...?» и «Как можно думать, что ...?»

Первый из них ясно дает понять, что спрашивающий не согласен с постановкой проблемы и готов поспорить. Предлагаем вариант, в котором данный вопрос может быть принят: «Я испытываю противоречивые чувства. С одной стороны я думаю, что С другой - я понимаю, что ...»; «Я сочувствую тому, что ...» и в то же время считаю, что ...»; «Не могли бы вы уточнить свою позицию (поделиться своими соображениями и т.д.) в связи с этой дилеммой?».

Достойный вопрос должен отвечать следующим требованиям:

- С его помощью можно узнать что-то новое для себя, в результате чего мнение может измениться;
- Он должен быть грамотно сформулирован: чем очевидней в нем отражена сложность проблемы, тем он содержательней.

На третьем этапе игры – самом ответственном – участники делятся на малые группы и пытаются ответить на все вопросы с позиции человека, который разделяет предложенную точку зрения. Находя все новые аргументы.

Важно помнить, что это не ролевая игра. Здесь совсем другая задача – дети должны искренне поверить в правоту чужой позиции. Тем самым мы намеренно подвергаем сомнению свою личную позицию.

Самая большая трудность, которую испытывают многие участники, - открыть сознание для восприятия новых идей.

Конец занятия рекомендуется посвятить критическому анализу всех высказанных ранее точек зрения. Здесь в полном объеме используется навыки критического мышления. Учащиеся должны написать краткие резюме с изложением личной позиции по обсуждавшейся теме. Они описывают свою позицию до участия в игре. Затруднения в ходе игры, дают их анализ, рассматривают слабые и сильные стороны каждой из позиций.

Упр.4. «Вина и обида».

Упражнение аналогично упражнению с адаптационного тренинга. Но здесь рассматриваются профессиональные отношения т.е. чувство вины и обиды возникшие в процессе педагогической деятельности меняющие ей.

Упр.5. «Методы и намерения». Часть II в коммуникативном тренинге

3. Заключение. «Движущая медитация».

Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

Наркомания — тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений.

Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться?

Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

Просто скажи «Нет!»

- Правильно мотивируй причину отказа: «Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача — получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт — лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать «НЕТ» и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



Моя жизнь - мои правила.
Мой выбор - жизнь без наркотиков.

Тренинг толерантности

Цели тренинга:

- Создать условия для формирования терпимости к различиям между людьми (индивидуальным различиям по полу, возрасту, социальному положению, национальности, расе, мировоззрению).

- Способствовать выработке активного неприятия любых форм дискриминации.

/Учащиеся должны осознать неодинаковость людей, научиться различие между людьми принимать как положительный факт/

Этапы тренинга

1. Сообщение правил работы

- Слушай!
- Предлагай!
- Будь активным!
- Уважай мнение других!

2. Активизация группового взаимодействия и мыслительной деятельности

1. Упражнение «Молекулы» - Участники находятся в хаотичном движении в пределах круга. По команде тренера они должны объединиться в различные по количеству группы. Сначала по 3, затем расходятся, продолжая броуновское движение, чтобы вновь объединиться по 6, 9, 12 и т.д.

2. Упражнение «Приветствие» - Поприветствовать остальных любым способом.

3. Основная часть

1. Упражнение «Звали, зовут, будут звать ...»

Ученики рассаживаются в круг и все по очереди, начиная с ведущего произносят: «Когда я был совсем маленький, меня звали Вовочка, сейчас и зовут Володя, а когда я вырасту, меня будут звать Владимир Николаевич».

Для многих детей их имя и отчество, произносимые вслух, звучат непривычно, но при этом они повышают уважение ребенка к себе и родителям дают ориентир на будущее, на взросление.

Вывод: Нам хочется, чтобы к нам относились уважительно, называли нас ласково по имени, но для этого надо и самим понимать людей, чувствовать их настроение, стараться никого не обижать.

2. Упражнение «Сходства и различия»

На доске записывается слово «ЛЮДИ» и далее доска делится на две половины, одна из которых подписывается «СХОДСТВА», другая «РАЗЛИЧИЯ». Далее ученики называют, а ведущий записывает сходства и различия живущих на планете Земля.

Вопросы для обсуждения:

1. Как влияют сходства и различия людей на жизнь общества?
2. Национальность влияет на взаимоотношения людей?
3. Разные вероисповедания объединяют или разъединяют людей?
4. Как сказывается на общении с другими людьми наличие физических недостатков у человека?
5. Как общаются между собой старые и молодые люди?

Ведущий делает вывод. О человеке судят по тому, какая у него профессия, как он строит отношения в семье и с окружающими. Выделяют особенности речи, умение грамотно и ясно выражать свои мысли, не прибегая к вульгарным выражениям. Люди различны, различна и их культура. Отчужденность и враждебность восприятия другой культуры - весьма распространенное явление в нашей жизни. Она возникает из-за боязни неизвестного, ожидания враждебности со стороны той группы, ощущения дискомфорта от вторжения «чужих» в привычную жизнь. Может быть, гораздо проще жить в мире, где все люди одинаковые?

3. Упражнение «Давайте пофантазируем...»

Представим себе, что наступит время, когда все люди на Земле станут совершенно одинаковыми (рост, цвет волос и глаз, одежда, сумма знаний и др.)

1. Каким будет этот мир? Как люди в нем будут жить?
2. Хорошо или плохо, что мы все разные?
3. Как жить в мире, где столько разных людей?

Ведущий делает вывод: Различия дополняют и обогащают общество. Чтобы жить в мире, людям надо научиться жить, решая проблемы и задачи на основе сотрудничества.

4. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»

А какие мы сами? Чем мы отличаемся друг от друга? Ученики рассаживаются по кругу, у каждого есть бумага и карандаш.

♦ Ведущий: «Мы часто хотим быть такими же, как и все остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, что мы - как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».

Ведущий предлагает каждому написать о каких-то трех признаках, которые отличают его от других. Это может быть признание своих достоинств или талантов, жизненных принципов. (Информация должна носить позитивный характер.)

♦ Ученики записывают свои имена и выполняют задание (3-5 минут). Ведущий предупреждает, что записи зачитает вслух, а группа будет отгадывать, кто автор утверждений.

Ведущий собирает листочки и еще раз отмечает положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, учимся друг у друга.

Затем зачитываются по очереди листочки, участники определяют автора, если это не удастся сделать, то тот, чей листок прочитан, называет себя сам.

Если бы мы ценили собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать инакость партнера.

5. Определение толерантности

Очень часто проблемы, с которыми сталкиваются ученики, это непонимание, как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников.

Если бы мы с большей долей терпения, уважения, предрасположенности симпатии, понимания относились друг к другу, то и в жизни нам было бы проще.

На рубеже XVIII-XIX веков во Франции жил некто Талейран Перигор, князь Беневентский. Он отличился тем, что при разных правительствах (и при революционном, и при Наполеоне, и при короле Людовике XVII) оставался неизменно министром иностранных дел. Это был человек, талантливый во многих областях, но, несомненно, более всего - в умении учитывать настроения окружающих, уважительно к ним относиться, искать решение проблем способом, наименее ущемляющим интересы других людей. И при этом сохранять свои собственные принципы, стремиться к тому, чтобы управлять ситуацией, а не слепо подчиняться обстоятельствам.

С именем этого человека связано понятие «ТОЛЕРАНТНОСТЬ». Давайте, определим, что значит «ТОЛЕРАНТНОСТЬ»:

- ♦ Терпимость к другим людям, мнениям, поступкам.
- ♦ Стремление к полноценной реализации своих способностей.
- ♦ Умение понимать и познавать других людей.
- ♦ Способность к сопереживанию и стремление к взаимопониманию
- ♦ Уважение мнения других
- ♦ Доброжелательность
- ♦ Снисходительность
- ♦ Гуманизм

Термин толерантность объясняется как терпимость, способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо), стремление и способность к установлению и поддержанию общения с людьми.

Почему так актуальна толерантность в настоящее время?

Набирает обороты третье тысячелетие. Прогресс неумолимо движется вперед. Техника пришла па службу человеку. Казалось бы, жизнь должна стать размереннее, спокойнее. Но мы все чаще и чаще слышим слова: беженец, жертва насилия...

В сегодняшнем обществе происходит активный рост экстремизма, агрессивности, расширение зон конфликтов. Эти социальные явления особо затрагивают молодежь, которой в силу возрастных особенностей свойствен максимализм, стремление к простым и быстрым решениям сложных социальных проблем

В последние годы в подростковой и молодежной среде наблюдается катастрофический рост всевозможных форм асоциального поведения. Продолжает увеличиваться подростковая преступность. Растет количество антиобщественных молодежных организаций радикального толка, вовлекающих неисклюшную молодёжь в экстремистские группировки.

Любой человек совершает в жизни разные поступки. В одних ситуациях он поступает правильно и проявляет свои хорошие качества, но иногда бывает и наоборот...

6. Упражнение «Черты личности» Разделимся на 2 группы. Первая группа записывает черты толерантной личности, вторая – черты нетолерантной личности. Если личность не толерантная то, как это отразится на отношениях с окружающими и к самому себе?

7. Упражнение «Конфликты» Класс делится на четыре группы. Даются задания: одна разыгрывает конфликт в семье, вторая в школе, третья среди сверстников, четвертая на улице. Время на подготовку — 7-10 мин. Затем команды по очереди выступают. После выступления каждой команды ей задаются вопросы о чувствах участников конфликта.

Обсуждение каждого выступления можно провести следующим образом члены группы отвечают на вопрос, что, по их мнению, осталось после конфликта у участников (это могут быть эмоции, перемены в отношениях, телесные повреждения и т. д.). Затем подгруппы дают рекомендации насчет поведения в таких ситуациях как сделать его более толерантным. Важны даже самые маленькие возможности, самые маленькие шаги. Ведущий отмечает, что чаще всего невозможно сделать поведение полностью толерантным, но *главное* - это *стремление сделать его таковым. Рекомендации команд можно записывать на ватман.*

♦ Мы не сможем в одночасье сделать толерантным ни свое поведение, ни поведение других людей, и не надо корить себя за это. Однако важен даже самый маленький шаг в этом направлении.

8. Творческая работа «Эмблема ТОЛЕРАНТНОСТИ» /работа по парам/

Задание: Нарисовать эмблему толерантности и объяснить. Защита эмблемы. /или творческая работа «ДЕРЕВО ТОЛЕРАНТНОСТИ» Ученики на листочках бумаги в форме листа какого-либо дерева пишут, что надо сделать, чтобы школа стала «Пространством толерантности», листочки наклеиваются на символический рисунок дерева без листьев, и он вывешивается в классе или рекреации. Учителя и ученики, читая надписи на листьях «ДЕРЕВА ТОЛЕРАНТНОСТИ», узнают о проблемах в своей школе и не забывают о «Дне толерантности» (16 ноября)

Например, - Если вы заинтересованы в продуктивном общении с людьми, обращайтесь к тому позитивному, что в них есть, поворачивайте людей к себе хорошей стороной. Никогда не критикуйте личность, а давайте оценку только негативному поступку (не «ты плохой», а «ты плохо поступил»).

- Будьте терпимы к человеческим недостаткам и слабостям. В любой конфликтной ситуации учитесь находить и предлагать оптимальное решение. Умейте признавать свою неправоту и при необходимости извиняться.

- Развивайте наблюдательность, воображение, учитесь понимать эмоциональное состояние другого, верно истолковывать его поведение./

Вывод: Скажите, где в своей жизни им сможете применить те принципы, те знания и опыт, которые приобрели на занятии?

4. Рефлексия

Закончи фразу: «Сегодня я понял»

Заключительное действие - «Техасские объятия» - Все встают в ровный круг лицом внутрь очень тесно друг к другу. Затем кладут руки друг другу на плечи, поднимают правую ногу и вытягивают ее к центру круга, и по команде ведущего все делают шаг внутрь. Очень весело.

Тренинг «Уважай человека»

Цели тренинга:

- способствовать осмыслению основной нравственной категории «Уважение»;
- способствовать формированию у детей положительного отношения друг к другу;
- способствовать формированию умения строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе

Этапы тренинга

1. Сообщение правил работы

- Слушай!
- Будь активным!
- Уважай мнение других!

- Будь искренним и доброжелательным!

2. Активизация группового взаимодействия и мыслительной деятельности

1. Упражнение «Приветствие» (сидя в круге)

Задание: Каждый участник приветствует всех присутствующих любым способом.

2. Упражнение «Люблю – не люблю»

Задание: Каждый участник называет свое имя, представляется в двух предложениях «**что люблю, что не люблю**». В ответ группа приветствует участника словами: «Это здорово, ты молодец!»

3. Основная часть

1. Упражнение «Закончи фразу»

Задание: Каждый из участников произносит фразу и к ней добавляет свои слова, выражая собственные мысли.

Фраза «Проявлять уважение к людям – это значит ……»

Вывод: Проявлять уважение к людям - значит почтительно относиться к людям, признавать их достоинства и соблюдать их права. Уважение проявляется в вежливой манере разговаривать, в бережном отношении к чужим вещам, а также в том, что мы учитываем мнения и желания других людей. Лучший способ научиться уважать людей - это задуматься о том, какого отношения ты ждешь к себе.

2. Проверочный тест «Уважение к людям»

Дети должны ответить «да» или «нет» (затем объяснить почему). Проявляет ли человек уважение, который…?

- а. Прислушивается к советам старших
- б. Подчиняется правилам школы
- в. Не перебивает во время разговора
- г. Грубо отвечает своей маме
- д. Спорит со взрослыми
- е. В своей речи использует вежливые слова

3. История «Старый дед и внучек» (Л.Н. Толстой)

«Стал дед очень стар. Ноги у него не ходили, глаза не видели, уши не слышали, зубов не было. И, когда он ел, у него текло назад изо рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать, а давали ему обедать за печкой. Снесли раз ему обедать в чашке. Он хотел её подвинуть, да уронил и разбил.

Невестка стала бранить старика за то, что он им все в доме портит и чашки бьет. И сказала, что теперь она будет давать обедать в лоханке. Старик только вздохнул и ничего не сказал.

Сидят раз муж с женой дома и смотрят - сынишка их на полу дощечками играет, что-то слаживает. Отец спросил:

- Что это ты делаешь, Миша?
- А Миша и говорит:

Это я, батюшка, лоханку делаю. Когда вы с матушкой стары будете, чтобы вас из этой лоханки кормить.

Муж и жена поглядели друг на друга и заплакали. Им стало стыдно за то, что они так обижали старика. И стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним»

Задание: выскажите мнение по поводу представленной в рассказе ситуации.

Ответьте на вопросы:

- Как вы оцениваете отношение родственников к старику?
- Уважали сын и невестка старика?
- Почему сын и невестка изменили своё отношение к старику?
- Какой вывод вы сделаете из этой истории?

4. Упражнение «Разрешение нравственных ситуаций»

Задание: Как вы поступите в той или иной ситуации:

а. Во время тренинга тебе очень хочется поговорить с другом. Если ты проявляешь уважение к учителю, как ты поступишь?

б. У твоей мамы очень важный разговор с подругой. Тебе тоже хочется поговорить с мамой. Если ты проявляешь к ним уважение, как ты поступишь?

в. У тебя на глазах оскорбили твоего одноклассника. Если ты проявляешь к нему уважение, что ты сделаешь?

5. Игра «Созвучие»

Двое детей, став спиной друг к другу, по сигналу учителя начинают удаляться друг от друга в разные стороны. Они должны одновременно оглянуться, причем без какого-то сигнала со стороны группы или друг друга, т.е. они должны почувствовать тот момент, когда партнер хочет оглянуться, и сделать это. Затем они обмениваются своими ощущениями.

6. Игра «Один и вместе»

В ходе этого упражнения дети получают опыт как индивидуальной, так и совместной работы. Сначала каждому предоставляется возможность на своем краю листа нарисовать что-нибудь свое. Затем партнеры обсуждают, что они хотят вместе нарисовать посередине. Затем они вместе реализуют эту совместную идею. Это упражнение — отличное начало для детей, которые еще недостаточно привыкли к совместной работе.

Материалы: Для каждой пары детей большой лист бумаги (формат А4) и цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция: Подумайте, с кем из класса вам уже доводилось что-нибудь делать вместе... Не произносите ответа вслух... А теперь подумайте, с кем из класса вы до сих пор вообще ничего вместе не делали, либо это было очень редко... Сейчас вам будет нужно вместе с партнером нарисовать рисунок. Решайте сами, хотите ли вы, что бы вашим партнером стал тот, с кем вы уже сотрудничали раньше, или же вы хотите попробовать, как у вас пойдет совместная работа с учеником, с которым вы еще не сотрудничали...

Теперь разбейтесь на пары так, как вы решили....

Сядьте друг напротив друга и положите между собой лист бумаги. Разделите его на три равных поля двумя линиями. Сначала вы можете нарисовать на своем краю листа то, что вам самим захочется. На это у вас пять минут времени.

А теперь вам надо будет вместе нарисовать что-нибудь в середине листа. Обсудите в парах, что вы хотите там нарисовать. У вас есть две минуты, чтобы спланировать будущий рисунок.

Можете начать совместно рисовать в центре своего листа. Если хотите разговаривать, то можете это делать. Постарайтесь прийти к решению, которое устроит вас обоих, чтобы дальнейшее рисование доставило удовольствие каждому из вас. У вас на это десять минут.

После этого каждая мини-команда представляет свои результаты всем.

Анализ упражнения:

- Легко ли было для тебя рисовать вместе со своим партнером?
- Доволен ли ты вашим совместным произведением?
- Что тебе понравилось больше: сотрудничество с партнером или твоя собственная, индивидуальная работа? А что было труднее?
- Как ты думаешь, получилось ли у тебя сотрудничать со своим партнером? Почему ты так думаешь?

7. Размышление над цитатами

«Уважение – это одеяние, которое, подходит всем, и старым, и молодым»

«Уважай себя, если хочешь, чтобы тебя уважали»

«Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе»

Задание: Объясните, как вы понимаете эти цитаты (на выбор).

8. Упражнение «Гром аплодисментов»

Ведущий сообщает о том, что в психологии есть понятие «самореализующееся пророчество», и если самое сокровенное желание искренне громко прокричать, то оно обязательно сбудется.

Предлагается каждому присутствующему по очереди выйти в середину круга и громко прокричать свое желание. В ответ вся группа одаривает «кричащего» громкими аплодисментами, и, повторяет его желание в утвердительной форме! (Например, я хочу окончить школу на «отлично» – ты окончишь школу на «отлично»!)

4. Рефлексия

«Чем полезен для тебя был этот тренинг?»

Графически-проективный тест «Дом. Дерево. Человек.»

(Создал и разработал систему интерпретации американский психолог Джордж Бак в 1948 году)

Для психологической диагностики ребенка, считается что рисунок ДДЧ – это своеобразный автопортрет рисующего человека, так как в своем рисунке он представляет те черты объектов, которые в той или иной мере значимы для него.

Выполнение теста состоит из двух частей:

- Процесса рисования (для психологического наблюдения)
- Беседы после него

Порядок работы:

Для выполнения теста исследуемому предлагается:

- а) простой карандаш 2М (при употреблении наиболее ярко видны изменения в стиле нажима)
- б) стандартный лист для рисования

Цель эксперимента: определение уровня общего психологического развития. Определение структуры эмоциональной сферы.

Инструкция для ребенка:

«Нарисуй как можно лучше дом, дерево и человека»

Для анализа рисунка используется три аспекта оценки:

- Детали рисунка
- Пропорции
- Перспектива

Детали рисунка представляют собой осознание и заинтересованность человека в каждодневной жизненной ситуации (позитивным способом) – во время работы над рисунком человек стирает или подчеркивает детали рисунка или возвращается к ним несколько раз, негативным – человек пропускает основные детали рисуемых объектов – конфликты, страхи, переживания рисующего.

Пропорция может рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги. Например, очень маленький рисунок человека – чувство неадекватности к его психическому окружению.

Перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению.

Количественная оценка теста «Дом. Дерево. Человек.»

Для данной оценки общепринятые качественные показатели группируются в симптомо-комплексы. Каждый симптомокомплекс состоит из ряда показателей, которые оцениваются баллами. Если показатель отсутствует – ставится 0 во всех случаях, присутствие некоторых признаков оценивается в зависимости от степени выраженности.

При наличии большинства признаков ставится 1 или 2 балла, в зависимости от значимости данного признака в интерпретации отдельного рисунка.

Например, отсутствие основных деталей лица – 2 балла (симптомо-комплекс «трудности в общении»). Факт изображения человека в профиль в том же симптомо-комплексе оценивается в 1 балл. Выраженность симптомо-комплекса показывает сумма баллов всех его показателей.

Симптомо-комплекс	Баллы
1. «Незащищенность»	0.1.2.3
1. Рисунок в самом центре листа	0.1.2.3
2. Рисунок в верхнем углу листа	0.1.2
3. Дом, дерево – с самого края	0.1.2.3
4. Рисунок внизу листа	0.1.2.3
5. Много второстепенных деталей	0.1.2.3
6. Дерево на горе	0.1
7. Очень подчеркнутые корни	0.1
8. Непропорционально длинные руки	0.1
9. Широко расставленные ноги	0.1
2. «Тревожность»	
1. Облака	0.1.2.3
2. Выделение отдельных деталей	0.1
3. Ограничение пространства	0.1.2.3
4. Штриховка	0.1.2.3
5. Линия с сильным нажимом	0.1
6. Много стираний	0.1.2

7. Мертвое дерево, больной человек	0.2
8. Подчеркнутая линия основания	0.1.2.3
9. Толстая линия фундамента дома	0.2
10. Интенсивно затушеванные волосы	0.1
3. «Недоверие к себе»	
1. Очень слабая линия рисунка	0.2
2. Дом с краю листа	0.1
3. Слабая линия ствола	0.1
4. Одномерное дерево	0.1
5. Очень маленькое дерево	0.1
6. Самооправдывающие оговорки во время рисования, прикрывание рисунка рукой	0.1
4. «Чувство неполноценности»	
1. Рисунок очень маленький	0.1.2.3
2. Отсутствуют руки, ноги	0.2
3. Руки за спиной	0.1
4. Непропорционально короткие руки	0.1
5. Непропорционально узкие плечи	0.1
6. Непропорционально большая система веток	0.1
7. Непропорционально крупные двухмерные листья	0.1
8. Дерево умершее от гниения	0.1
5. «Враждебность»	
1. Отсутствие окон	0.1
2. Дверь – замочная скважина	0.1
3. Очень большое дерево	0.1
4. Дерево с краю листа	0.1
5. Обратный профиль дерева, человека	0.1.2

6. Ветки двух измерений как пальцы	0.1
7. Пустые глазницы	0.2
8. Длинные острые пальцы	0.2
9. Оскал – видны зубы	0.1
10. Агрессивная позиция человека	0.2
6. «Конфликтность»	
1. Ограничение пространства	0.1.2.3
2. Перспектива снизу (взгляд червя)	0.1.2.3
3. Перерисование объекта	0.2
4. Отказ рисовать какой-либо объект	0.2
5. Дерево как два дерева	0.2
6. Явное несоответствие качества одного из рисунков	0.2
7. Противоречивость рисунка и высказывания	0.1
8. Подчеркнутая талия	0.1
9. Отсутствие трубы	0.1
7. «Трудности общения»	0.2
1. Отсутствие двери	0.1
2. Очень маленькая дверь	0.2
3. Отсутствие окон	
4. Окна – отверстия без рам	0.1
5. Излишне закрытые окна	0.1
6. Выделенное лицо	0.1
7. Лицо, нарисованное последним	0.2
8. Отсутствие основных деталей лица	0.2
9. Человек нарисованный схематично	0.1
10. Дом, человек в профиль	0.1
11. Дверь без ручки	0.1
	0.1

12. Руки в оборонительной позиции	
13. Высказывание об человеке как об одиноком, без друзей	
8. «Депрессивность»	
1. Помещение рисунков в самый низ листа	0.1.2.3
2. Вид дерева или дома сверху	0.1
3. Линия основания идущая вниз	0.1
4. Линия слабеющая в процессе рисования	0.2
5. Сильная усталость после рисования	0.2
6. Очень маленькие рисунки	0.2