

«Портрет современного подростка»

Слишком говорлив
Чрезмерно подвижен
Имеет высокие требования к себе
Не понимает чувств и переживаний других людей
Ощущает себя отверженным
Любит ритуалы
Имеет низкую самооценку
Часто ругается со взрослыми
Создает конфликтные ситуации
Чрезмерно подозрителен
Постоянно контролирует свое поведение
Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий
Сваливает вину на других
Беспокоен в движениях
Часто спорит со взрослыми
Суеблив
Кажется отрешенным, безразличным к окружающему
Любит заниматься головоломками, мозаиками
Часто теряет контроль над собой
Отказывается выполнять просьбы
Импульсивен
Часто дерется
Имеет отсутствующий взгляд
Часто предчувствует «плохое»
Самокритичен
Не может адекватно оценить свое поведение
Увлекается коллекционированием
Имеет плохую координацию движений
Опасается вступать в новую деятельность
Часто специально раздражает взрослых
Задаёт много вопросов, но редко дожидается ответов
Робко здоровается
Мало и беспокойно спит
Говорит о себе во втором и третьем лице
Толкает, ломает, рушит все кругом
Чувствует себя беспомощным

Способы выражения (выплескивания) гнева

Громко спеть любимую песню
Метать дротики в мишень
Попрыгать через скакалку
Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции
Подражаться с братом или с сестрой
Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
Пускать мыльные пузыри
Устроить бой с боксерской грушей
Полить цветы
Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
Погоняться за кошкой (собакой)
Пробежать несколько кругов вокруг дома

Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
Постирать белье
Отжаться от пола максимальное количество раз
Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить
Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем «зачирикать» его
Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее

Анкета для старшеклассников

Ф.И. _____

Класс _____

1. Ощущаешь ли ты потребность в общении со взрослыми?

2. Чувствовал(а) ли ты когда-нибудь,
что тебе легче обсуждать вопросы с друзьями, чем с родителями?

3. Чье внимание для тебя важнее всего независимо от того,
как фактически понимает тебя этот человек?

4. С кем бы ты стал советоваться в сложной житейской ситуации?

5. Хотел(а) бы ты быть таким человеком, как твои родители?
