

*Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования Плавский район  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«Доверие»*

**Программа принята  
на заседании  
психолого-методического совета  
протокол №\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

**«Утверждаю»  
приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБУ ДО МО Плавский район  
«ЦППМСП «Доверие» \_\_\_\_\_ О. А.Шибяев**

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
по развитию аутопсихологической  
компетентности подростков**

**«Дом моего Я»**

Уровень программы: дополнительное образование детей  
Направленность: развивающая  
Срок реализации: 20 часов (10 занятий)  
Возраст обучающихся : 13-15 лет

Автор - составитель :  
Грибоедова Оксана Ивановна,  
педагог-психолог МБУ ДО МО Плавский район  
«ЦППМСП «Доверие»

г. Плавск  
2017 год

*«Ты желаешь быть тем, Кем Ты Уже Являешься»*  
(Нил Дональд Уолш)

## **Пояснительная записка**

### ***Актуальность.***

Перемены, происходящие во всех сферах современного общества, требуют от каждого человека все более высокого уровня социальной и индивидуальной компетентности, способности к самоорганизации во всех видах жизнедеятельности. Перед системой образования возник новый круг проблем в связи с необходимостью подготовки выпускников школы к интеграции в инфраструктуру и культуру быстро изменяющегося общества, для чего необходимо формирование у них психологических предпосылок самоопределения и саморазвития. Однако, мониторинги образовательной среды показывают, что попытки решения этих проблем традиционными методами обучения и воспитания не приводят к ожидаемым результатам. При этом происходит увеличение стрессовой нагрузки на педагогов и школьников, неизбежно увеличивается напряжение во взаимоотношениях между субъектами учебно-воспитательного процесса, повышается степень риска проявления школьной дезадаптации и различных форм отклонений в поведении и развитии.

Это противоречие ставит перед педагогической психологией проблему разработки и внедрения новых субъект-субъектно ориентированных методов, обеспечивающих вывод все большего числа учеников на оптимальные для них траектории развития и саморазвития, позволяющие им в максимально вероятной степени реализовать свой человеческий потенциал сначала в учебной, а затем и в профессиональной деятельности и становиться психологически благополучными людьми.

Кроме этого, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно ориентироваться на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.

Современным школьникам важно иметь знания о себе, уметь проводить адекватную оценку своих возможностей, иметь способность к самонаблюдению и рефлексии, к оптимальному взаимодействию с окружающим миром при наличии внутреннего локуса контроля, реализовывать свою потребность в самопознании и саморазвитии.

В связи с этим, *аутопсихологическая компетентность*, понимаемая исследователями как *активность человека, направленная на познание собственных психических ресурсов и возможностей, как способность использовать различные стратегии внутреннего познания и развития* (Степанова Л.А.), становится одним из определяющих факторов саморазвития и самоопределения школьников, сохранения и поддержания их психологического благополучия.

Учеными доказано, что для развития различных компонентов аутопсихологической компетентности именно подростковый возраст

является сензитивным. Это связано с тем, что именно на этом этапе развития у ребенка впервые появляется мотивация саморазвития и осознанное интегративное отношение к самому себе как объекту собственного развития, появляется способность к самоанализу, сопоставлению себя с другими. Именно в подростковом возрасте аутопсихологическая компетентность становится важным личностным ресурсом развития и обеспечивает оптимальный самоконтроль, адекватное самопознание, уверенность в самоэффективности, актуализирует ориентацию на успех, способствует формированию устойчивости к стрессу, способности планировать и устанавливать приоритетность задач, способствует психологическому благополучию подростков.

Однако, не смотря на абсолютную очевидность необходимости развития аутопсихологической компетентности в подростковом возрасте, этот вопрос до настоящего времени разрабатывался только в отношении специалистов в той или иной области, то есть взрослых людей - профессионалов.

В современной отечественной психолого-педагогической науке и практике крайне мало исследований и разработок по развитию аутопсихологической компетентности подростков. Так Н.А. Лёушкиной доказана эффективность формирования данного вида компетентности у подростков средствами классной системы воспитания, Т.Н. Щербаковой определена направленность психолого-педагогических мероприятий по развитию аутопсихологической компетентности, И.Ф.Токаревой разработан алгоритм продуктивного формирования аутопсихотерапевтической компетентности подростков, обеспечивающий позитивные изменения в психологическом и физиологическом состоянии подростков.

### ***Необходимость разработки программы***

При разработке программ развития аутопсихологической компетентности подростков важно понимать, что эта компетентность как компонент содержания образовательного процесса специфична по своей сути: аутопсихологическая компетентность не может задаваться с помощью традиционных программно-методических средств, а требует создания новых научно-практических дисциплин и технологий, новых форм межсубъектного взаимодействия. Именно этим обусловлена необходимость разработки специальной психологической программы для подростков по развитию аутопсихологической компетентности, реализацию которой могли бы осуществлять квалифицированные специалисты - педагоги–психологи системы образования.

***Цель программы:*** развитие аутопсихологической компетентности подростков.

### ***Задачи программы:***

- способствовать осознанию подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов;

- создавать условия для развития мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем;
- обеспечить подростков средствами самопознания;
- сформировать навыки самодиагностики;
- обучать саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

### ***Научные, методологические и методические основания программы.***

При разработке развивающей программы «Дом моего Я» применялись следующие методологические основы психолого-педагогического сопровождения:

- парадигма развивающего образования (Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов), утверждающая необходимость проектирования такой системы образования, которая не только учит детей знаниям и умениям, но обеспечивает развитие у него фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики;
- теория внутренней мотивации Э.Дэси;
- представление об аутопсихологической компетентности как активности человека, направленной на познание собственных психических ресурсов и возможностей, как способности использовать различные стратегии внутреннего познания и развития (Деркач А.А., Степанова Л.А.);
- система психолого-акмеологического сопровождения процесса развития аутопсихологической компетентности, разработанная Степановой Л.А. Ученым предложен принцип модульных обучающих программ как особого класса учебно-консультационных материалов, показано, что эффективная аутопсихологическая подготовка базируется на трехкомпонентной модели развития аутопсихологической компетентности, включающей: наличный психологический потенциал (особенности нервной системы, тип темперамента, тип характера, энергетический потенциал, мотивационно-целевой порог); психологические стратегии (комплексы психологических умений, которые помогают человеку раскрыть свой потенциал); психологическую тренировку, направленную на развитие психологических стратегий.
- технология саморазвития школьника Г.К.Селевко,
- технология саморазвития и самопознания школьника, разработанная на основе идей педагогики ненасилия (В.А.Ситаров, В.Г.Маралов, А.Г.Козлова),
- технология обучения саногенному мышлению Ю.М.Орлова.

***Основой разработанной нами развивающей психолого-педагогической программы*** занятий с подростками по развитию аутопсихологической компетентности стали теоретические исследования, выделившие основные структурные компоненты данного вида

компетентности (мотивационно-ценностный, эмоционально-оценочный, регулятивно-контролирующий), описавшие индикаторы аутопсихологической компетентности (способность к саморегуляции и самоконтролю, способность управлять своим поведением в конфликте, доверие, интернальность, атрибуция ответственности, ценностное отношение к себе, стабильность самооценки) и алгоритм продуктивного формирования аутопсихотерапевтической компетентности подростков И.Ф. Токаревой.

**Вид программы:** развивающая психолого-педагогическая программа (относится к виду программ, направленных на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, воспитанников, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности).

**Участники программы:** подростки в возрасте 13-15 лет, учащиеся среднего звена общеобразовательных школ, лицеев, гимназий, центров дополнительного образования, оздоровительных лагерей. Школьный класс эффективнее разделить на 2 группы.

**Наполненность группы:** не более 12-ти человек. Оптимально – 10 человек.

**Объем и срок освоения программы:** программа состоит из 10-ти занятий и реализуется в течение трех календарных месяцев.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 астрономических часа каждое.

**Форма обучения по программе:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия по данной программе проводятся в групповом режиме. В зависимости от уровня подготовки ребят, их интересов педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

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

### **Структура и содержание программы**

Программа занятий состоит из 10 встреч, объединенных одной метафорой - «дом моего Я» и названных с использованием символических понятий, связанных с частями дома и их функциональным содержанием.

Отличительной особенностью данной программы является то, что все занятия построены с использованием общей метафоры «дом моего Я» («дом моей души», «мой внутренний дом»), а также использование психологически безопасных (экологических) для психики методов и приемов самопознания с использованием элементов немедицинской психотерапии.

**Формы организации и структура занятия:** занятия проводятся в группах по 10-12 человек. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Каждое занятие данной программы имеет общие взаимодополняющие структурные блоки:

Таблица 1

<i>Название блока занятия</i>	<i>Цель заданий</i>
1. «Этюд по теме» (психологический этюд – короткое по времени подготовительное упражнение, в результате которого формируется представление о теме занятия и интерес к ней, осуществляется подготовка для проникновения в свой внутренний мир).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● введение в процесс самопознания;</li> <li>● активизация познавательного интереса к психологии человека;</li> <li>● формирование мотивации для саморазвития и участия в занятии;</li> </ul>
2. «Основное психологическое упражнение»	<ul style="list-style-type: none"> <li>● развитие аутопсихологической компетентности;</li> <li>● развитие самопознания, саморефлексии;</li> </ul>
3. «Самодиагностика»	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обучение участников группы навыкам самодиагностики;</li> </ul>
4. «Мультитерапия»	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ мотивация на развитие позитивного мышления;</li> <li>▪ актуализация внутренних ресурсов;</li> </ul>
5. «Психогигиена»	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Снижение психоэмоционального напряжения участников группы после затратной в психологическом плане работы на предыдущих этапах занятия</li> <li>▪ Сплочение участников группы</li> </ul>

Кроме указанных структурных блоков, каждое занятие по программе имеет традиционные для всех психологических занятий формы начала и завершения встречи - ритуал приветствия, рефлексия и ритуал завершения.

Рефлексия проводится после каждого раздела и помогает участникам группы осмыслить полученные знания, уточнить непонятные вопросы, возникшие в процессе выполнения задания. Вопросы для завершающей занятия рефлексии являются как универсальными для всех занятий: «Что вы сейчас чувствуете – думаете – хотите сделать?», «Что вы приобрели в ходе занятий?», «Что Вам показалось сегодня особенно важным для себя?», так и специфическими, связанные с тематикой встречи.

По данной дополнительной общеразвивающей программе предусмотрены рабочие тетради, в которых участники группы выполняют часть заданий в процессе занятия и в форме домашнего задания.

## Учебно-тематический план занятий по программе

№	Тема	Цели, задачи	Кол-во часов
1.	<b>Знакомство. Дом моего Я – какой он?</b>	Знакомство участников друг с другом, с ведущим, целями и задачами программы; актуализация представлений о себе; развитие самопознания	2
2.	<b>Моя внутренняя опора. Кто Я? ? Какой Я?</b>	Способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, своих ценностей, способностей и возможностей; развитие навыков самодиагностики; развитие самопознания и саморегуляции.	2
3.	<b>Чем живет мой внутренний дом? Мои эмоции и чувства</b>	Способствовать осознанию участниками группы своего психологического наполнения внутреннего мира – эмоциями, чувствами, актуальными потребностями и переживаниями; развитие самопознания и саморегуляции.	2
4.	<b>Окна моей души. Я и мир людей.</b>	Способствовать осознанию подростками своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми; развивать самопознание; обучать приемам саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
5.	<b>Моя зона комфорта. Чердак моих ресурсов.</b>	Способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов; развивать самопознание; обучать саморегуляции.	2
6.	<b>Лестница моих целей. Мои желания и мое будущее.</b>	Способствовать осознанию подростками своих ценностей, целей и способов их достижения; развивать самопознания; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
7.	<b>Дверь в мой внутренний дом. Мой характер.</b>	Способствовать осознанию подростками особенностей своего характера и характера других людей; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
8.	<b>Подвалы моего Я. Мои страхи.</b>	Способствовать осознанию подростками особенностей своих переживаний, механизмов появления страхов и способов их преодоления; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Цели, задачи</i>	<i>Кол-во часов</i>
9.	<b>Генератор моего внутреннего дома.</b> Что такое саногенное мышление.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудных жизненных ситуациях; познакомить подростков с понятием и принципами саногенного мышления, мотивировать их на внимание к своим мыслям и перестройку своего мышления на позитивное; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
10.	<b>Скамейка раздумий.</b> Мой внутренний дом среди других. Я и мир.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего внутреннего мира; развивать самопознание; закрепить навыки и умения, полученные на занятиях по программе; получить обратную связь участников о результатах программы.	2
		ИТОГО по программе: 10 занятий	20 часов

### **Используемые методы, технологии, методики, инструментарий** **Основные методы:**

- *Арт-терапия:*
  - рисование
  - песочная терапия
  - мандалатерапия,
  - работа с камушками
  - коллажирование.
- *Сказкотерапия (притчи).* Смысл: процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.
- *Мульттерапия.*
- *Тематическая беседа.* На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для школьников вопросы, касающиеся их внутреннего мира эмоций и чувств, актуальных потребностей и переживаний.
- *Использование метафорических ассоциативных карт.*
- *Психологические упражнения с использованием игровых платформ*  
Игровые поля используются для групповой работы в форме игры.
- *Метод символдрамы (мотивы основной ступени).*
- *Игровые методы.*
- *Психологическая диагностика.*



### ***Методики и технологии:***

- Программа психолого-педагогического сопровождения самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути: школьный возраст (С.А.Минюрова, 2013)
- Коррекционная программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет (Дубровина И.В.)
- Техники работы с метафорическими ассоциативными картами :«Дерево Как образ человека» Г.Кац, Е.Мухаматулина, «Habbitat», «Марена», «Сага», «Мифы» И.Шмулевича, «Зонтики» Г.гераськиной, «Маски» Е.Морозовской, «Роботы» Т.Ушаковой.
- Технология использования игровой платформы Т.Ушаковой «Портрет в полный рост», «Дом, который строю я», «Дорога к ...».
- Методики О.В. Хухлаевой по работе с эмоциями, самосознанием.

### ***Диагностический инструментарий:***

1. Методика «Кто Я» М.Куна и Т.Макпартленда.
2. Сочинение-самоописание «Что я знаю о себе?».
3. Опросник «Уровень выраженности потребности в самопознании» А.В.Калашник .
4. Методика незаконченных предложений (авторская модификация).

### ***Требования к реализации программы:***

Занятия по программе «Дом моего Я» предусматривают соблюдение определенных требований:

- Доверительный стиль общения. Первым шагом для успешной реализации целей и задач является создание атмосферы доверия.
- Общение по принципу «здесь и сейчас». Основная задача педагога-психолога – помочь ученику увидеть себя в самых разнообразных проявлениях характера, поведения, уметь быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя. Поэтому во время занятий все говорят о том, что их волнует именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними.
- Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий учащиеся отказываются от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

- Недопустимость непосредственных оценок. При обсуждении оценивается не сам учащийся, а его действия, поступки.
- Активное участие всех учащихся.
- Уважение того, кто говорит. Когда кто-то из учеников высказывается, остальные внимательно его слушают, давая возможность высказаться.

***Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.***

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы представлены в таблице 3.

Таблица 3

<i>Участники программы</i>	<i>Ответственность</i>	<i>Основные права</i>	<i>Обязанности</i>
Администрация ОУ	Соблюдение основных нормативных документов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Получать информацию по проблемам развития эмоциональной сферы подростков в образовательной среде.</li> <li>- Знакомиться с психологической документацией открыто о доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы развития аутопсихологической компетентности подростков</li> </ul>	Организовывать условия для психолого-педагогического сопровождения школьников
Ведущий (педагог-психолог)	Качественное выполнение основных направлений практической работы педагога-психолога образования, связанные с развитием аутопсихологической компетентности подростков:	Принимать самостоятельные профессиональные решения в пределах своей компетенции.	<p>Выполнять должностные инструкции и соблюдение этического кодекса педагога-психолога образования.</p> <p>Владеть навыками работы по психолого-педагогическому сопровождению</p>

	психолого-педагогическая диагностика; аналитическая и прогностическая деятельность в образовательном процессе; развивающая работа; психолого-педагогическое консультирование; методическая работа.		школьников.  Владеть ИКТ-компетенциями, необходимыми для работы с подростками (работа с информационной доской, программой обработки психодиагностики на базе Excel и т.п.).
Педагоги	Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательно-воспитательном процессе, направленного на формирование благоприятных условий для развития личностной сферы подростков	- повышать квалификацию в сфере психологического развития подростков.  - реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с обучающимися.	Оперативно информировать психологическую службу школы (специалисты сопровождения) об изменениях психического/психологического статуса учащегося  Владеть знаниями о возрастных особенностях школьников подросткового возраста.  Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе учебно-воспитательной деятельности.

### ***Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы***

***Требования к специалистам, реализующим программу:*** программа реализуется сотрудниками (педагоги-психологи первой и высшей квалификационной категории), имеющие повышение квалификации в области психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста.

***Требования к материальным ресурсам:***

1. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:

- компьютер, оборудованный звуковыми колонками,
- выход в интернет,
- проектор, экран,
- копировальный аппарат.

2. Библиотека учебно-методической, справочно-информационной литературы.

3. Карточка с заданиями для организации самостоятельных работ обучающихся в форме домашнего задания.

4. Материалы для арт-терапии. Необходимые материалы для каждого занятия представлены в описании этого занятия.

5. Отдельный кабинет с различными зонами: тренинговой (круг из 10-12 стульев), рабочей (4-5 парт).

В перспективе планируется доработка программы в части подготовки «Рабочей тетради к психолого-педагогической программе по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я».

### ***Сроки реализации программы***

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования программа «Дом моего Я» реализуется во внеурочной деятельности социального направления.

### ***Ожидаемые результаты реализации программы***

При успешном прохождении программы учащиеся получают следующие результаты:

- повышение уровня осознания подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;
- развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, формирование навыков ориентации в нем;
- формирование умения подростков использовать различные средства и способы для собственного самопознания;
- формирование навыков самодиагностики подростков;
- овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Программа «Дом моего Я» будет способствовать развитию у обучающихся следующих качеств и навыков:

Внутриличностная сфера	Межличностная сфера
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самоанализ</i> (способность понимать свои чувства и то, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих);</li> <li>• <i>ассертивность</i> (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей);</li> <li>• <i>положительная самооценка</i> (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно);</li> <li>• <i>самореализация</i> (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал);</li> <li>• <i>оптимизм</i> (энтузиазм в любом виде деятельности, умение видеть светлую сторону во всем)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>эмпатия</i> (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства);</li> <li>• <i>межличностные отношения</i> (способность устанавливать и поддерживать отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах);</li> <li>• <i>гибкость поведения</i> (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).</li> </ul>

### ***Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых результатов***

Критерии оценки достижения планируемых результатов разработаны на основе: опросника «Уровень выраженности потребности в самопознании» А.В.Калашник, методики незаконченных предложений (авторская модификация) и анкетирования участников по завершении программы.

#### *Количественные критерии оценки:*

- повышение уровня выраженности потребности в самопознании и активности подростков, направленной на познание собственных психических ресурсов и возможностей, стремление использовать различные стратегии внутреннего познания и развития

#### *Качественные критерии оценки:*

- самооценка развития самопознания личности;
- экспертное наблюдение за развитием аутопсихологической компетентности подростков.

***Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения***

Апробация программы проходила на базе МБОУ МО Плавский район «ПСОШ №1» с сентября 2016 по май 2018 года. В апробации участвовало 32 человека (три подгруппы из учащихся 7 «А» и 7»Б» классов). За данный промежуток времени данная программа занятий проведена три раза с разными группами - итого 60 развивающих занятий с подростками.

Опыт реализации программы в МБОУ МО Плавский район «ПСОШ №1» позволяет сделать вывод о ее результативности и эффективности для обучающихся подросткового возраста. Итоговые показатели показывают положительную динамику развития аутопсихологической компетентности в части потребности в самопознании, мотивации к саморазвитию и навыков самодиагностики и саморегуляции.

***Результаты экспертного наблюдения для оценки развития аутопсихологической компетентности подростков:***

Экспертное наблюдение осуществлялось двумя специалистами, сопровождающими данные классы: педагогом-психологом высшей категории Грибоедовой О.И. и социальным педагогом Челноковым В.В., а также всеми классными руководителями этих классов.

Сводные результаты экспертного наблюдения представлены в таблице 4.

Таблица 4. «Сводные результаты экспертного наблюдения»

Диагностика	Уровень осознания подростками своих индивидуальных и личностных особенностей	Мотивация к самопознанию и саморазвитию	Управление своими эмоциями, саморегуляция	Благоприятное эмоциональное состояние
	(% участников группы, демонстрирующих хороший уровень)			
Входящая	40%	20%	35%	45%
Итоговая	75%	90%	65%	80%
<b>ДИНАМИКА</b>	35%	70%	30%	35%

Результаты опросника «Уровень выраженности потребности в самопознании» (атор А.В.Калашник): из 32 участников группы

Диагностика	Низкий уровень - избегающий  (подросток склонен избегать самопознания из-за высокой выраженности потребности в сохранении привычных представлений о себе, чувствителен к совершаемым ошибкам и критике)	Средний уровень  (подросток находится в процессе осознания нужды в самопознании, либо имеет определенный багаж знаний о себе, достаточный для данного жизненного этапа)	Высокий уровень - ценностный  (подросток имеет устойчивые ценностные ориентиры, понимают необходимость изучения своего внутреннего мира, склонны к рефлексии)	Очень высокий уровень – творческий  (подросток отличается стремлением к самореализации и самоактуализации, не жалеет времени для работы над собой)
	(% участников группы, имеющих данный уровень)			
Входящая	25% (8 чел.)	50% (16 чел.)	16% (5 чел.)	9% (3 чел.)
Итоговая	12,5% (4 чел.)	56% (18 чел.)	19% (6 чел.)	12,5% (4 чел.)
<b>ДИНАМИКА</b>	12,5%	6%	3%	3,5%

**Результаты анкетирования участников по завершении программы:**

Интересно ли вам было на занятиях? 93% (30 чел.) - да, интересно, 6% (2 чел.)- иногда, 0% - нет.

<i>За время занятий я...</i>	<i>Да</i>	<i>Частично</i>	<i>Никогда</i>
Получил информацию о себе, своих эмоциях и чувствах, психологических особенностях и возможностях	100%	0%	0%
Стал лучше понимать себя	87,5%	12,5%	3%
Научился управлять своим эмоциональным состоянием	50%	37,5%	12,5%
Научился новым способам самопознания	69%	31%	0%
Стал больше интересоваться своим	100%	0%	0%

внутренним миром саморазвитием	и		
--------------------------------------	---	--	--

*Комментарии и пожелания участников программы:*

- «интересна работа с метафорическими ассоциативными картами и представление образов».
- «понравилось, что занятия начинались с интересных этюдов».
- «каждый раз ждал, какое новое большое упражнение будет на занятии».
- «понравилось «строить» свой внутренний дом Я».
- «я рада, что мы заполняли специальные тетради в форме дома и что они остались нам на память».
- «впервые увидела психологические мультфильмы и обо многом задумалась после них».
- «понравилось выполнять разные тесты о себе».
- «не думал, что будет так сложно изучать себя и свой внутренний мир».
- «хотелось бы еще продолжить такие занятия с психологом».

Результаты апробации программы показывают положительную динамику по всем базовым умениям, входящим в структуру аутопсихологической компетентности. Результаты по методам, выявляющим объективную картину и субъективные аспекты развития аутопсихологической компетентности не противоречат друг другу. Несмотря на то, что положительная динамика наблюдается по всем компонентам данного вида компетентности, наибольшая динамика развития выявлена по развитию мотивации к самопознанию и саморазвитию.



*«Посмотри мне в глаза. Видишь душу?  
Это мой внутренний дом...»  
(М. Воронкина, 2016)*

**Аннотация**  
**к развивающей психолого-педагогической программе**  
**«Дом моего Я»**

Предлагаемая программа для подростков «Дом моего Я» является психолого-педагогической развивающей программой дополнительного образования и направлена на развитие аутопсихологической компетентности обучающихся подросткового возраста.

Апробация программы проходила в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении муниципального образования Плавский район «Плавская средняя общеобразовательная школа №1 имени Дважды Героя Советского Союза Б.Ф.Сафонова» с сентября 2016 года по май 2018 года, при участии 32 обучающихся 7-х классов.

Необходимость разработки программы обусловлена проблемным состоянием развития аутопсихологической компетентности подростков в образовательных учреждениях. Это связано с тем, что аутопсихологическая компетентность не может задаваться с помощью традиционных программно-методических средств, а требует создания новых научно-практических дисциплин и технологий, новых форм межсубъектного взаимодействия.

Цель программы: развитие аутопсихологической компетентности подростков.

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи программы:

- способствовать осознанию подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов;
- создавать условия для развития мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем;
- обеспечить подростков средствами самопознания;
- сформировать навыки самодиагностики;
- обучать саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение уровня осознания подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;
- развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний,
- формирование умения подростков использовать различные средства и способы для собственного самопознания, навыков самодиагностики;
- обучение способам саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Продолжительность реализации программы три календарных месяца, 20 астрономических часов.

Развивающая программа предназначена для её использования школьными психологами и психологами учреждений дополнительного образования. Содержание программы носит вариативный характер, продолжительность реализации, структура и содержание программы могут быть изменены в зависимости от конкретных условий образовательного учреждения или муниципального образования. Программа может быть реализована при работе с детьми, обучающимися в общеобразовательных классах массовых школ и различных учреждениях дополнительного образования.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Занятие 1.

Тема: «Дом моего Я – какой он?»

**Цели:** знакомство участников друг с другом, с ведущим, целями и задачами программы; актуализация представлений о себе, развитие самопознания.

**Необходимые материалы:** наборы метафорических ассоциативных карт «Дерево Как образ человека», наглядное пособие «Окно внутреннего мира», цветные карандаши, ручка, экран, проектор, видеозапись мультфильма «Сила единства», листы размером 1/6, 1/4, 1/3, 1/2 листа А4, лист А4, А3, А2, старые газеты или листы бумаги, клейкая лента.

Ход занятия.

### 1. Организация пространства.

Участники рассаживаются на стульях в круг.

### 2. Знакомство. Выбор ритуала приветствия.

Приветствие ведущего группы, представление себя.

Информация о целях и задачах программы.

Выбор ритуала приветствия.

Принятие правил группы.

1. Правило «Здесь и теперь» - предметом анализа и обсуждения могут являться те процессы, которые происходят в группе в данный момент. (это позволит участникам группы в процессе занятия сосредоточить внимание на себе и будет способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии).

2. Искренность и открытость – соглашение о том, чтобы не лицемерить и не лгать. (Самораскрытие, направленное на другого, позволяет стать самим собой, получить и предоставить честную обратную связь).

3. Принцип «Я» - основное внимание сосредоточено на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Допустимы только Я-высказывания.

4. Активность – желательно активное участие всех.

5. Конфиденциальность – вся информация относительно конкретных участников должно сохраняться в группе. Это условие психологической безопасности и самораскрытия.

### Упражнение «Представь себя с помощью дерева»

*Цель:* знакомство друг с другом, актуализация представлений участников о себе.

*Содержание:* участникам группы предлагается из метафорических ассоциативных карт, расположенных картинками вверх на полу внутри круга, выбрать одно изображение дерева в соответствии с тем, на какое дерево ассоциативно считает себя похожим каждый участник. Затем участники представляют себя, показывая картинку и поясняя,

почему сделали такой выбор, ищут похожие деревья и находят одно общее качество с хозяином похожей картинки. Далее каждый участник может высказать свое предположение о картинках других на тему: что помогает этому дереву быть сильным, выживать в этом мире.

*Обсуждение:* что вы сейчас чувствуете после выполнения упражнения? Что вас впечатлило в своем выборе и выборе других участников группы? Какое предположение о ресурсах вашего дерева вам понравилось?

### 3. Введение. Этюд по теме.

#### Притча «Внутренний покой»

Устав от шумного и беспокойного города, человек решил найти тихое спокойное место. Он пришёл в лес, где не было ни единого человека, но не смог сосредоточиться, потому что ему мешало стрекотание кузнечиков. Он углубился дальше в лес, но там очень громко пели птицы, отвлекая его от контакта с внутренним «я». В поисках тишины, человек залез в пещеру, там было очень тихо, но звуки капающей воды его раздражали.

Тогда он построил себе маленький коттедж со звукоизоляцией, запер все окна и двери, но в полной тишине всё громче и громче слышалось «тик-так, тик-так...». Тогда он сорвал часы с руки и разбил их о стену. Сел, успокоился, глубоко вздохнул... Довольный, что вот сейчас, наконец-то, будет тихо, но... «Тук-тук, тук-тук...», — стучало его сердце в груди всё громче и громче...

*Обсуждение:*

- почему человек искал тишину?
- где он искал тишину?
- к чему он пришел в конце поиска тишины?
- так где же надо искать решение проблемы?

Все проблемы, как и их решения, находятся не где-то снаружи, а внутри нас самих, в нашем внутреннем доме, «доме моего Я».

#### Психологический этюд «Окно внутреннего мира»

*Цель:* введение в тематику занятия, актуализация представлений о себе, *Содержание:* участникам группы предлагается представить, что у каждого человека есть внутренний дом - эмоций, чувств, переживаний, мечтаний и интересов. Все, что мы несем в мир – мы несем из внутреннего дома: настроение, цели, способы решения трудностей, предпочтения в выборе друзей и т.д. Кроме этого, мы самые настоящие, такие как есть, только внутри себя. Далее ведущий показывает подросткам бумажную оконную раму и предлагает представить окно, ведущее из их внутреннего дома в мир. Каждому участнику необходимо подойти к этой оконной раме и выглянуть из нее так, как он хотел бы: сказать и показать то, что он хотел бы. Задача: через это окно внутреннего мира представить себя миру. С разрешения подростков психолог фотографирует каждого участника, выглядывающего из этого импровизированного окна.

Пояснения к упражнению: данное упражнение будет выполняться и на завершающем занятии по программе, на котором будет проведено сравнение двух фотографий каждого участника и обсуждение того, насколько изменилось его представление о своем внутреннем мире. Перед одним из следующих занятий распечатанную психологом фотографию каждый участник клеивает в свой рабочий блокнот.

*Обсуждение:* как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

#### **4. Основное психологическое упражнение.**

##### **Арт-терапевтическое упражнение «Дом моего Я – какой он?»**

*Цель:* развитие самопознания, саморефлексии,

*Инструкция:* «У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален — со своими особенностями, странностями и причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром? Сейчас у нас будет такая возможность. Я попрошу вас закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде дома... У каждого из нас появится свой дом. Какой это дом? Большой или маленький, каменный или деревянный? В нем большие, просторные комнаты или небольшие уютные комнатки? Может быть, в твоём доме много старинной мебели или, наоборот, пусто и много свободного пространства... Какой он, дом твоего внутреннего мира? Какие запахи и звуки в твоём доме? Всегда ли светло в комнатах, или там царит полумрак? А что вокруг него — может быть, лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу моря или озера? Твой дом окружает забор или каждый может подойти к нему? Бывают ли в твоём доме люди? И если да, то кто эти люди, или дом всегда пустует? Пройдись по своему дому — какие эмоции ты испытываешь? Какой он — дом твоего внутреннего мира? А теперь попрощайся со своим домом. Ты сможешь вернуться сюда, когда захочешь. И постепенно возвращайся в нашу комнату, в нашу группу». Далее ведущий просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о доме своего внутреннего мира. Это очень важная часть упражнения. Ведущий должен постараться вывести каждого участника на осознание различных сторон своего внутреннего мира. Затем участникам предлагается выполнить рисунок на тему «Дом моего Я», используя листок бумаги нужного размера (на столах подготовлены листы размером 1/6, 1/4, 1/3, 1/2 листа А4, лист А4, А3, А2).

*Обсуждение:*

- что ты чувствовал в процессе выполнения задания?
- что ты хотел бы рассказать нам про свой рисунок?
- чем отличается дом твоего Я от других домов на рисунках участников? Почему?
- чем он схож с другими домами?
- как ты думаешь, что думают о твоём доме другие люди?
- доволен ли ты своим рисунком?

- что ты сейчас чувствуешь?
- что тебя заинтересовала в рисунках других участников?
- что ты думал о себе когда выполнял это задание?
- что ты думаешь сейчас?

## 5. Самодиагностика.

### Тест – игра «Синяя птица»

Участникам группы предлагается тест-игра «Синяя птица», предложенная японскими психологами Тадахико Нагао и Исаму Сайто в рамках направления психологии «кокология» (изучение скрытого отношения человека к самому себе, к другим людям и окружающему миру).

*Инструкция:* «Представьте себе такую ситуацию: синяя птица влетела в окно вашей комнаты и застряла. Вас привлекла эта птица, и вы решили ее оставить. На следующий день вы увидели, что птица стала желтой. На третий день птица покраснела, а на четвертый день стала черной. Как вы думаете, какого цвета стала птица, когда вы проснулись на пятый день?

1. Она осталась черной
2. Она из черной снова стала синей
3. Она стала белой
4. Она стала золотой

*Интерпретация:*

Птица, влетевшая в вашу комнату, является символом удачи. Однако, она изменила цвет, что заставило вас беспокоиться о том, что счастье не продлится. Ваша реакция на эту ситуацию показывает, как вы реагируете на трудности и неопределенность в настоящей жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант и сказали, что птица останется черной, у вас может быть несколько пессимистичный взгляд на жизнь.
2. Если вы посчитали, что птица снова станет синей, то вы скорее всего являетесь практичным оптимистом.
3. Если вы думаете, что птица стала белой, то вы чаще сохраняете спокойствие и решительность в стрессовых ситуациях.
4. Если вы думаете, что птица станет золотой, вас можно назвать бесстрашным человеком.

*(Источник: Ionerwolf, перевод: Филипенко Л. В.)*

## 6. Мульттерапия.

### Просмотр мультфильма «Сила единства»

*Обсуждение:*

- о чем для вас этот мультфильм?
- какой посыл он несет?
- как этот мультфильм связан лично с вами?

## 7. Психогигиена.

### Обучение приемам саморегуляции

- Знаете ли вы, что такое саморегуляция? (Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя, с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.) В завершении каждого занятия мы будем вспоминать уже используемые вами и обучаться новым приемам и техникам саморегуляции. А также играть в игры на снижение психоэмоционального напряжения. Например, самый известный способ, которые советуют нам наши мамы и бабушки – «Досчитать до 10». Это прием концентрации: закрыть глаза и медленно сосчитать до 10. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, хочется нагрубить, этот способ позволяет успокоиться).

### **Игра «Снежки»**

Ведущий предлагает участникам группы сделать из газетных листов хороший, достаточно плотный мячик – снежок. Затем группа делится на две команды и выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего подростки начинают бросать мячи на сторону противника. При этом игрокам каждой команды необходимо стремиться как можно быстрее забросить мячи-снежки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду ведущего "Стоп!", участникам необходимо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Важно не перебегать за разделительную линию. Игра проводится в три тура. Победителям – аплодисменты всех участников группы.

### **8. Завершение занятия.**

*Рефлексия:*

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

### **Выбор ритуала завершения занятия.**

## Занятие 2.

### «Моя внутренняя опора. «Кто Я? Какой Я?»»

**Цели:** способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, своих ценностей, способностей и возможностей; развитие навыков самодиагностики; развитие самопознания.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, карандаши, краски гуашь, МАК «Хабитат», бланк методики «Кто Я?», экран, проектор, ноутбук, видеозапись мультфильма «Бревно».

Ход занятия.

#### 1. Организация пространства.

Участники рассаживаются на стульях в круг.

#### 2. Введение. Этюд по теме.

##### Ритуал приветствия.

##### Упражнение «Скульптура моего настроения»

Участникам группы предлагается подумать о своем настроении, а затем по сигналу ведущего выразить его с помощью скульптуры, сделанной из своего тела. Задача остальных подростков – понять по «скульптурам» настроение остальных участников.

*Обсуждение:*

- что в скульптурах других помогло вам понять настроение человека?
- было ли правильно понято другими ваше настроение?
- что вы чувствуете после выполнения данного упражнения?

##### Этюд «Восковая свечка»

Для выполнения упражнения приглашаются три участника группы. Два человека из них встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними.

*Обсуждение:*

- о чем для вас было это упражнение? (вопрос ко всем участникам группы - и к выполняющим упражнение и к наблюдателям)
- что вам помогало не бояться падать? (вопрос участнику тройки, который был «восковой свечой»)
- о чем вы больше всего думали, когда участник падал в вашу сторону? как вы ему помогали? (вопрос к участникам тройки, которые принимали падающего на свои руки)
- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?



*Ведущий:* Строительство дома всегда начинается с опорных частей – фундамента, пола и перекрытий. И внутренний дом моего Я у каждого человека имеет свои опоры. Для каждого человека важно понимать, что дает тебе опору в жизни, что внутри тебя помогает тебе справляться с жизненными трудностями. И сегодня у нас с вами есть возможность поработать с этим.

### **3. Основное психологическое упражнение.**

#### **Мотив «Цветок» (символдрама)**

#### **Арт-терапевтическое упражнение «Моя опора»**

#### **(автор И.Мальцева)**

*Инструкция:* как говорил Беккет Бернард: «Сила человеческого духа заключается в способности с интересом и оптимизмом смотреть в непредсказуемое будущее. Это вера в то, что из любого затруднительного положения найдётся выход, а все разногласия можно разрешить».

Когда человек рождается, его поддерживают родители. Ребенок учиться делать первые шаги и родители говорят: «Давай вперед, у тебя все получится!». Таким образом, у ребенка формируется внутренний стержень или внутренняя опора. По мере взаимодействия в социуме внутренняя опора может укрепляться или, наоборот, разрушаться.

Внутреннюю опору можно развивать и применять в своей жизни. Когда возникают трудные или стрессовые ситуации, или ситуации выбора - обращение к внутренней опоре может помочь принять ситуацию, поддержать себя, сделать осознанный выбор. Пока мы живем, нет ничего невозможного.

Это упражнение Вы можете сделать сами как практику самопомощи. Когда на душе тоскливо, когда овладевает хандра, депрессивное состояние, или при стрессах.

Подготовьте листы бумаги, карандаши и краски. Сядьте поудобнее.

Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

*Задайте себе вопросы:*

- На что я могу опереться в себе? ( Не спешите... даже когда кажется, что нет сил и ресурсов, можно прислушаться и найти в себе маленький лучик света. Запишите ответ...)

- Что меня укрепляет?

- На что я могу опереться во внешнем мире?

*Напишите на бумаге.*

*Нарисуйте свою опору - рисунок «Моя опора»*

Когда закончите рисовать, рассмотрите свой рисунок

Хотелось бы Вам дать название своему рисунку? Какое?.

*Вопросы для самоанализа:*

- Что значат для Вас цвета, которые Вы применили в своей работе.

- Ваши ресурсы, которые Вы видите в рисунке.

- Что для Вас значит опора?

## **Упражнение с метафорическими ассоциативными картами**

### **«Мой ресурс»**

Участникам группы предлагается из колоды МАК «Хабитат» вслепую вытащить по три метафорических карты – те ресурсы, которые могут служить вам опорой и помогут совладать с трудной/стрессовой ситуацией.

*Обсуждение:*

- какая из доставшихся вам карт для вас более важная? Почему?
- что вы чувствуете после выполнения рисунка «Моя опора» и работы с метафорическими картами?
- что сейчас хочется?

## **4. Самодиагностика.**

### **Методика Куна «Кто Я?»**

Инструкция: «Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?»; используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я — ...». В завершение работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощущения, чувства, эмоции, мысли, которые возникали в процессе выполнения этого задания».

После этого участники образуют группы по 2 — 3 человека и зачитывают друг другу листки с самописанием, одновременно заполняя предложенную ниже схему. Это задание позволяет выявить особенности индивидуального самовосприятия, осмыслить, насколько целостен образ собственного «Я».

«Я» телесное	«Я» эмоциона льное	«Я» умственн ое	«Я» социальн ое

## **5. Мульттерапия.**

### **Мультфильм «Бревно»**

- о чем для вас этот мультфильм?
- какой посыл он несет?
- как этот мультфильм связан лично с вами?

## **6. Психогигиена.**

### **Обучение приемам саморегуляции**

- знакомство с мышечной релаксацией

Мышечная релаксация способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например при волнении в области груди, убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся. Элементы мышечной релаксации:

### **Упражнение «Когти тигра»**

напрячь кисти рук до боли, потом стали кошачьи лапы (24 раза)

### **Упражнение «Танк»**

почувствовать подмышечные впадины, удержать предмет, расслабить (23 раза)

**- обучение антистрессовому дыханию:**

### **Упражнение «4-4-6»**

Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3,4 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4,5,6 – медленный выдох. Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

### **Игра «Человек к человеку»**

(снятие эмоциональных зажимов)

Для игры необходимо нечетное число игроков. Все игроки свободно перемещаются, водящий произносит: «Человек к человеку!». И все участники игры, в том числе ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером теми способами, которые озвучит ведущий. Тот, кто остался без пары, становится, водящим. Игра продолжается. Команды могут быть разнообразными, например: «Мизинец к мизинцу», «Пятка к пятке», «Ухо к уху» и т.д.

## **7. Завершение занятия.**

*Рефлексия:*

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

### **Ритуал завершения занятия**

### Занятие 3. «Чем живет мой внутренний дом? Мои эмоции и чувства»

**Цели:** способствовать осознанию участниками группы своего психологического наполнения внутреннего мира – эмоциями, чувствами, актуальными потребностями и переживаниями; развивать самопознание; обучать приемам саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги, краски, карандаши, наборы МАК «Хабитат», «Сага», «Мифы», «Ох», «Аниби», экран, проектор, ноутбук, видео мультфильма «Свинка и печенье», карточки для упражнения «Здравствуйте».

Ход занятия.

#### 1. Организация пространства.

Участники рассаживаются на стульях в круг.

#### 2. Приветствие

##### Ритуал приветствия

##### Упражнение «Алексей, апельсин, Амстердам»

Каждый из участников группы по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой: первое слово – его имя, второе – любимое блюдо, заключительное слово – название города. Суть игры в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, прозвучавших ранее.

#### 3. Введение. Этюд по теме.

##### Упражнение «Здравствуйте!»

Пяти участникам группы предлагается сделать общую пантомиму на тему «Здравствуйте!» с использованием индивидуальных для каждого из них заданий, написанных на карточках. Подросткам предлагается изобразить человека, который здороваётся с остальными, испытывая при этом чувство: 1) страха, 2) счастья, 3) злости, 4) обиды и 5) грусти. Участники в течение 20 секунд знакомятся с индивидуальными заданиями, которые не озвучиваются наблюдателям, а затем по сигналу ведущего одновременно демонстрируют общую пантомиму «Здравствуйте» с показом назначенных им эмоций.

*Обсуждение:* как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

#### 4. Основное психологическое упражнение.

##### Упражнение «Цепочка чувств»

Участникам по кругу предлагается по цепочке называть известные им эмоции и чувства (радость, обида, грусть, удивление, страх, бессилие,

злость, удовлетворение, гнев, раздражение и т.д.). Побеждает тот, кто называет слово последним.

### **Арт-терапевтическое упражнение с использованием метафорических ассоциативных карт «Кувшин моих чувств»**

*Инструкция:*

- У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. Люди Севера более сдержаны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей.

Участникам предлагается представить, что внутри каждого человека находится уникальный кувшин чувств, где живут (находятся временно или долго накапливаются) различные чувства. Далее подросткам предлагается представить свой кувшин чувств, нарисовать его контур на листе бумаги, вырезать середину и наполнить его картинками из наборов МАК, отражающими эмоции и чувства. По итогу у каждого участника группы получится коллаж «Мой кувшин чувств».

*Обсуждение:*

- что вы чувствовали, когда выполняли это задание?
- какие эмоции и чувства своего кувшина вы вспоминали самыми первыми, какие последними? Как вы думаете, почему?
- нравится ли вам сделанный вами коллаж? Какая часть кувшина чувств для вас самая главная?
- расскажите про наполнение своего кувшина чувств!
- какой кувшин чувств, сделанный другими участниками, привлек ваше внимание? Почему?
- что вы чувствуете сейчас?

Возвращаясь к метафоре нашего курса занятий - «Дом моего Я», сегодня мы увидели наполненность внутреннего дома – «стены, перегородки».

#### **5. Самодиагностика.**

**Тест Вартегга** (<http://elklub.ru/test-vartegga-interpretatsiya/>)

Используется как экспрессивно — проективный метод самоисследования личности через завершение незаконченного рисунка. Тест помогает понять себя самого, окружающих людей, свои планы и устремления, способ действия, тревоги и страхи и т. п.

#### **6. Мульттерапия.**

**Просмотр мультфильма «Свинка и печенье»**

- о чем для вас этот мультфильм?

- какой посыл он несет?
- как этот мультфильм связан лично с вами?
- знакомы ли вам эмоции, которые испытывала героиня мультфильма?

## 7. Психогигиена.

### Обучение приемам саморегуляции:

**Знакомство с приемом рационализация**, или метод отвлечения, который заключается в произвольном переключении фокуса внимания со стрессового фактора на другие объекты. Метод помогает лицам, у которых внешняя напряженная обстановка вызывает навязчивые мысли, негативные эмоции, сильный стресс и тревогу. Помогает успокоиться перед экзаменом, во время важного мероприятия.

***Суть метода:*** необходимо отложить на время в сторону все бумаги и посмотреть на объект, не связанный с текущей ситуацией. Например, дерево за окном. Теперь мысленно этому объекту дается подробная характеристика: какова возможная высота дерева, сколько у него крупных ветвей, сколько мелких, какие изгибы кажутся особенно красивыми, в какую сторону дует ветер, сильно ли качается крона, какие виды птиц сидят на его ветвях. Или рассматривание предметов в аудитории. Или переключение с экзамена по русскому языку на повторение таблицы умножения на 3 и т.п. Время наблюдения за объектом – произвольное. Рекомендуется выполнять упражнение не менее 5 минут.

### **Упражнение «Стулья в круг!»**

Группа стоит в кругу. Перед каждым – стул. Держать его нужно за спинку, наклонив в сторону центра так, чтобы задние ножки висели в воздухе, а упор приходился лишь на две передние ножки. По сигналу ведущего начинается игра. По команде «Раз!» - все оставляют свои стулья и переходят на один шаг вправо. Сделать это необходимо быстро, чтобы успеть подхватить стул своего соседа справа до того, как он станет на пол всеми четырьмя ножками! По команде «Два!» - переходим влево по часовой стрелке. Задание то же. По команде «Три!» нужно успеть сделать полный оборот на 360 градусов и успеть подхватить стул, чтобы он опять не опустился на 4 ножки (или вообще не упал внутрь круга). Те, кто не успел подхватить свой стул (выходит из игры). Круг оставшихся игроков сжимается, и игра продолжается до выявления победителя.

## 8. Завершение занятия.

### *Рефлексия:*

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

### **Ритуал завершения занятия**

## Занятие 4. «Окна моей души. Я и мир людей»

**Цели:** способствовать осознанию подростками своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми, развивать самопознания, обучать саморегуляции, способствовать актуализации внутренних ресурсов

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, ножницы, игровая платформа «Портрет в полный рост» (Т.Ушаковой), экран, проектор, ноутбук, видео мультфильма «Мост», МАК «Хабитат», «Сага», «Марена», «Мифы», «Аниби».

Ход занятия.

### 1. Организация пространства.

Участники рассаживаются на стульях в круг.

### 2. Приветствие

#### Ритуал приветствия

#### Упражнение «Приветствие инопланетян»

Затем участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата и передвигаются в любых направлениях до того, как прозвучат слова ведущего. После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, подросткам необходимо предложенным способом поздороваться со всеми участниками данной игры.

### 3. Введение. Этюд по теме.

#### Упражнение «Магнит»

Ведущий предлагает всем участникам встать, а затем называет чье-то имя. После этого все должны дотронуться до названного человека и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника, игра продолжается.

*Обсуждение:*

- какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

Давайте вспомним метафору нашего курса занятий - «Дом моего Я». Сегодня предлагаю вам изучить окна своей души, через которые ваш дом наполняется общением с миром и чувствами и эмоциями, связанными с этим взаимодействием.

#### 4. Основное психологическое упражнение.

##### «Притча о зеркале и собаке»

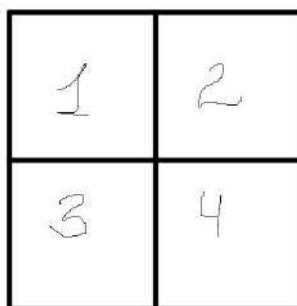
Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами. Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окруживших её собак и испугать их. Все собаки оскалились в ответ. Она зарычала — они с угрозой ответили ей. Теперь собака была уверена, что жизнь её в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала лаять изо всех сил, очень отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять. И, чем больше она лаяла, тем больше отвечали ей они. Утром эту несчастную собаку нашли мёртвой. А она находилась там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испугалась. И, когда она начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу. Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окружающих её.

*Обсуждение:*

- как вы думаете, в чем мораль этой китайской притчи? Какой посыл людям она несет?

*Мораль: окружающий мир – отражение нас самих. Будь спокоен и излучай позитив, Вселенная ответит тебе взаимностью!*

##### Упражнение “4 квадрата – окна моей души”



*Инструкция:* Наверняка каждый из вас задумывается о том, какой ты – какие у тебя качества, достоинства, что в тебе притягивает или раздражает окружающих. Чтобы лучше понять себя и проанализировать свои особенности, выполним психологическое упражнение «Четыре квадрата».

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого из них поставьте цифры 1, 2, 3, 4 – как на рисунке.

1) В квадрате №1 напишите пять своих положительных черт. Можете назвать их одним словом, например, «дружелюбный», или описать подробнее – «я умею готовить».



2) Перейдите к квадрату №3. Заполните его, указав такие личные качества, которые тебе в себе не нравятся. Не стесняйтесь и будьте искренними, выполняя это задание, – никто ведь не увидит таблицу с квадратами, если только вы сами не покажете.

3) Следующий этап: посмотрите еще раз на характеристики в квадрате №3 и переформулируйте их таким образом, чтобы вместо негативных они выглядели позитивными. Если возникают сложности – воспользуйтесь помощью ведущего. Переделанные с отрицательных на положительные свойства запишите в квадрате №2.

Например, у тебя написано, что ты «жадный». Подумай, что в этом хорошего? Возможно, то, что ты бережно относишься к деньгам, не переплачиваешь и не тратишь попусту, ценишь вещи. Чтобы тебе легче выполнить задание, представь, что список с твоими недостатками видит человек, который тебя любит и не согласен с тем, что у тебя есть негативные особенности. Вспомни – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотри на себя глазами влюбленного в тебя человека или мамы, которая тебя обожает.

4) Возвратитесь к квадрату №1 с пятью положительными качествами и переделайте их на отрицательные, записав в квадрате №4. Снова может помочь воображаемый человек, который вас настолько не «переваривает», что в штыки воспринимает любые ваши слова и действия, и все его в вас категорически не устраивает. Даже то, что ты «белый и пушистый», дико раздражает. К примеру, ты считаешь себя «добрым». Что же плохого в доброте? Иногда под ее видом удобно совершать манипуляции и вынуждать людей делать то, что нужно «добренькому»: «Я тебе помог – теперь верни-ка мне должок».

- Заполнили четыре квадрата? Молодцы. Закройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Приятно? Еще бы – столько положительных характеристик! Многие мечтают о таком сыне/дочери, друге/подруге, внуке/внучке, брате/сестре и т.д.

- Теперь, наоборот, прикройте квадраты 1 и 2, и взгляните на квадраты 3 и 4. Неприятно? Не хочется общаться с такой личностью.

- Затем уберите ладонь и посмотрите на лист бумаги с квадратами в целом. Все эти качества – твои. Одни и те же характеристики описаны с разных сторон – глазами друга и врага. Нарисуйте круг на пересечении квадратов и напишите в центре «Я». Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет.

Ты сам выбираешь, как относиться к себе. Если видишь только квадраты 3 и 4 – негатив, то будешь себя презирать, ругать, ненавидеть. Если ты стараешься увидеть квадраты 1 и 2 – позитив, ты будешь уважать, ценить и принимать себя.

***От того, как ты к себе относишься, зависит, как тебя воспринимают окружающие, и какими ты видишь их.***

Упражнение «4 квадрата» полезно проделывать, если у тебя с кем-то конфликт. Попробуй пересмотреть то, что тебе не нравится в

«противнике», переформулировать его качества с отрицательных на положительные. Это поможет наладить контакт, разрешить сложную ситуацию. Также *постарайся увидеть себя глазами «противника»* – иногда это позволяет понять, где и из-за чего произошло недопонимание. Тогда легче восстановить доверие и доброжелательные отношения.

*Обсуждение:*

- что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?
- что удивило, порадовало или огорчило вас?
- какой совет себе вы дали бы после этого упражнения?

### **Работа с игровой платформой «Портрет в полный рост»**

Для игры с использованием платформы участники делятся на две подгруппы и размещаются за двумя столами, где разложены игровые поля «Портрет в полный рост» (схематический образ человека) и метафорические ассоциативные карты.

*Задание:* с использованием наложения картинок и слов на различные части игрового поля, создать образ каждого участника подгруппы, выполняя одно условие: сам участник при создании своего образа не участвует, а остается наблюдателем.

*Обсуждение:*

- что вы чувствовали при выполнении данного задания?
- каковы ваши эмоции по поводу вашего портрета, созданного подгруппой? Что вам понравилось, а что нет?
- что показалось самым важным в характеристике, данной вам участниками группы посредством метафорических картинок и слов?
- какой посыл себе вы сделаете после этого упражнения?
- что вы сейчас чувствуете?

## **5. Самодиагностика.**

### **Тест «Коэффициент моей общительности»**

(<http://открытыйурок.рф/статьи/600901/>)

Учащиеся отвечают на 16 вопросов теста В.Ф. Ряховского (см. *Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М., 1995*) Психолог зачитывает варианты интерпретации и предлагает каждому оценить свои ответы. В группе нельзя обсуждать личностные особенности отдельных учащихся.

*Обсуждение:* как вам ваши результаты? Что вы чувствуете?

## **6. Мульттерапия.**

### **Просмотр мультфильма «Мост»**

*Обсуждение:*

- о чем для вас этот мультфильм?
- какой посыл он несет?
- как этот мультфильм связан лично с вами?

## 7. Психогигиена.

**Обучение приемам саморегуляции:** вспомним самые простые и доступные – «житейские» методы саморегуляции, которые мы используем: 1) найти в ситуации что-нибудь хорошее; 2) поговорить с кем-нибудь (другом, родителями); 3) найти того, кому еще хуже и попробовать помочь; 4) создать атмосферу, не соответствующую настроению (поесть, включить музыку, переставить вещи в комнате); 5) похвалить себя и найти свои хорошие стороны; 6) поплакать; 7) завести дневник и пробовать вести записи; 8) следовать русской поговорке: «Утро вечера мудренее» и лечь спать; 9) заняться чем-нибудь.  
*Обсуждение:* кто-нибудь использует эти способы? что еще добавите?

### **Знакомство с техникой рисования «Настроение»**

Техника «Настроение» позволяет снять сильный стресс, освободить душу от негативных переживаний. Для выполнения потребуется набор фломастеров или карандашей. Расслабленной левой рукой (для левшей – правой) следует начать рисовать любое изображение. В процессе этого полезно полностью погрузиться в свои чувства и переживания. Когда весь лист будет изрисован, на его обратной стороне перечисляются 8-10 определений актуального сейчас эмоционального состояния. Писать можно все, что придет на ум. Потом еще раз нужно взглянуть на рисунок, будто еще раз погружаясь в эти негативные переживания, перечитать слова и энергично, с удовольствием разорвать его в клочки. Выбросить лист в мусорное ведро.

### **Упражнение «Трам-пам-пам» (снятие эмоциональных зажимов).**

Все участники в течение 5 минут повторяют за ведущим специфичные слова и движения:

«Трам - пам - пам» (2 раза)- все хлопают ладонями по коленям.

«Гули-гули-гули-гули» - одной рукой щекочут себе подбородок, а другой - макушку.

«Трам - пам - пам» - все хлопают ладонями по коленям.

«Салями-салями» - делают руками «фонарики».

«Гули-гули-гули-гули» - одной рукой щекочут себе подбородок, а другой - макушку.

«Трам - пам - пам» - все хлопают ладонями по коленям.

## 8. Завершение занятия.

*Рефлексия:*

- что я чувствую?

- что я думаю?

- что хочу сделать?

**Ритуал завершения занятия**

## Занятие 5.

### «Моя зона комфорта. Чердак моих ресурсов»

**Цели:** способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов, развивать самопознания, обучать саморегуляции.

Необходимые материалы: карточки с изображением пирамиды потребностей А.Маслоу, бумажные подносы с песком по количеству участников группы, листы, карандаши, ручки, краски гуашь, фломастеры, видеозапись мультфильма «Про барашка и Кроленя», экран, проектор, ноутбук.

Ход занятия.

#### 1. Организация пространства.

Участники рассаживаются на стульях в круг.

#### 2. Приветствие

##### Ритуал приветствия

##### Упражнение «Имя + качество»

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приема «снежный ком», когда перед называнием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

#### 3. Введение. Этюд по теме.

##### Этюд «Найди самое приятное место»

Участникам предлагается осмотреть аудиторию, походить по ней и найти для себя самое приятное место здесь и разместиться в нем.

*Обсуждение:*

- что вы сейчас чувствуете, как вам?
- почему вы выбрали именно это место?
- что вам сейчас не хватает здесь?
- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?
  
- Каждый из вас сказал, что выбранное место дает защиту и безопасность. А что из конструкций в доме его защищает? (крыша, забор, собака ...). Давайте вспомним метафору нашего курса занятий - «Дом моего Я». Сегодня предлагаю вам изучить крышу своего дома, которая отвечает за защиту от непогоды и безопасность. Вашу зону комфорта и чердак ресурсов, который этому помогает.

##### Знакомство с пирамидой потребностей А.Маслоу

*Обсуждение:*

- что нового о своих потребностях вы узнали?

#### 4. Основное психологическое упражнение.

##### Упражнение с песком «Зона внутреннего комфорта»

Перед каждым участником расположен поднос из листа картона с насыпанной кучей песка.

*Задание:* под приятную музыку разрешить своим рукам создавать зону комфорта так, как им захочется (5 минут).

Далее звучит музыка и подростки выполняют различные манипуляции с песком на подносе (кто-то разравнивает, кто-то рисует на песке, кто-то часто меняет расположение песка, кто-то положил руки на песок и ничего не делает и т.д.).

*Обсуждение:*

- как вы себя чувствовали во время выполнения задания?
- что делали ваши руки под музыку?
- похож ли ваш обычный способ создания зоны комфорта в жизни на то, что делали ваши руки на подносе с песком?
- что вы сейчас чувствуете?
- в каких ситуациях вам нужна зона комфорта?
- психологи утверждают, что жизнь начинается именно там, где оканчивается зона комфорта. Как вы относитесь к этому утверждению?

##### Упражнение «Ладонка моего стресса»

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. *Задание:* «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

*Обсуждение:* каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

##### Упражнение «Мой ответ стрессу»

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. *Следующее задание:* «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

*Обсуждение:* «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

## 5. Самодиагностика.

**Проективный диагностический рисунок «Человек, который срывает яблоко с дерева»** (Л.Гантт и К.Табон в модификации А.И.Копытина и Е.Свистуновой).

*Инструкция:* нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева.

*Обсуждение с подростками полученных результатов.*

*Использование интерпретации Лебедевой Л.Д.):*

Яблоко – символ проблем и задач (количество).

Высота – чем ниже, тем острее проблема.

В руках яблоко – решает проблему в настоящее время.

Зеленое яблоко – незрелая проблема.

Красные, желтые яблоки – то, что уже можно решать, делать (зрелая проблема).

Червивые, черные, сморщенные яблоки, человек поднимает яблоки с пола – негативное состояние.

Яблоки на земле – проблемы, которые отлетели сами собой.

В корзине яблоки – решаю проблемы одну за другой.

Лестница (залез человек на лестницу) – накручивание проблем.

Динамика (человек поднял руку...) – активная жизненная позиция в решении проблем.

Почва (не важно как и чем нарисована) – прочность социальных позиций.

Дерево в воздухе – ситуация альтернативы, жизненного выбора.

Корни дерева – хорошо прорисованы – человек готов принимать жизненные сценарии родителей.

*Обсуждение:*

- что вы чувствуете?

- что в интерпретации данного рисунка вам показалось очень важным?

Почему?

- как вы относитесь к такому способу самопознания как анализ продуктов деятельности человека (рисунков, слов и т.д.)?

## 6. Мульттерапия.

**Просмотр мультфильма «Про барашка и Кроленя»**

*Обсуждение:*

- о чем для вас этот мультфильм?

- какой посыл он несет?

- как этот мультфильм связан лично с вами?

## 7. Психогигиена.

**Обучение приемам саморегуляции:**

**Знакомство с приемом визуализации** (визуализация – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест).

**Мотив «Источник сил»** (метод символдрама)

**Упражнение «Замотало-размотало»** (снятие зажимов путем установления телесного контакта).

*Описание игры:* В течение 5-ти минут все участники повторяют за ведущим движения:

«Замотало»- каждый обнимает себя.

«Размотало»- каждый разводит руки как можно шире.

«Замотало» - все поворачиваются направо и обнимают соседа.

«Размотало»- каждый разводит руки как можно шире.

Ведущий может менять направления команды «Замотало».

## **9. Завершение занятия.**

*Рефлексия:*

- что я чувствую?

- что я думаю?

- что хочу сделать?

**Ритуал завершения занятия**

## **Занятие 6.**

### **«Лестница моих целей. Мои желания и мое будущее»**

**Цели:** способствовать осознанию подростками своих ценностей, целей и способов их достижения, развивать самопознания, обучать саморегуляции, способствовать актуализации внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы А4, доска, маркеры, краски гуашь, фломастеры, карандаши, юланк «Окно Джохари» по количеству участников группы, МАК «Хабитат», «Сага», «Мифы», видеозапись мультфильмов «Безумная морковь» и «Caminandes», экран, проектор, ноутбук.

Ход занятия.

#### **1. Организация пространства.**

Участники рассаживаются на стульях в круг.

#### **2. Приветствие**

##### Ритуал приветствия

##### Упражнение «Если бы ты был.....»

Учащимся предлагается быстро, не задумываясь, ответить на вопросы ведущего:

- Если бы ты был цветком, то каким?
- Если бы ты был деревом, то каким?
- Если бы ты был животным, то каким?
- Если бы ты был мебелью, то какой?
- Если бы ты был сладостью, то какой?
- Если бы ты был транспортным средством, то каким?
- Если бы ты был посудой, то какой?
- Если бы ты был оружием, то каким?
- Если бы ты был украшением, то каким?
- Если бы ты был музыкой, то какой?
- Если бы ты был компьютерной игрой, то какой?
- Если бы ты был фильмом, то каким?

#### **3. Введение. Этюд по теме.**

##### Этюд «Стрела»

Участникам группы предлагается взять по одному листу белой бумаги формата А4 и молча, не договариваясь, всем вместе сделать одну общую стрелу из листов, держа свой лист в руках.

Обсуждение:

- как вы думаете, какое символическое значение имеет эта стрела?
- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

##### Упражнение «Стрела жизни»

Продолжить фразу: «Жизнь – это ...»



На доске рисуются разные стрелы.

Учащиеся выбирают понравившуюся стрелу.

*Обсуждение.* Почему вы выбрали эту форму стрелы? Где вы сейчас находитесь на этой стреле? К чему стремится ваша «стрела жизни»?

- Давайте вспомним метафору нашего курса занятий - «Дом моего Я». Сегодня предлагаю вам изучить лестницу, которая связывает нижний этаж с верхними. Символично это звучит как лестница моих целей. Сегодня исследуем это.

#### **4. Основное психологическое упражнение.**

##### **Притча «О предназначении».**

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

- Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

- Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова прав.

Третий сказал:

- Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу.

Четвертый сказал:

- Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно кончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

- Вы неправы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону.

Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу.

Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом! Но он ошибался.

Но он ошибался.

Все поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог этому научить других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах,

где не бывал никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

*Обсуждение:*

- что вам показалось особенно важным в этой притче?
- чувствуете ли (знаете ли) вы свое предназначение?
- от чего зависит это знание?

**Упражнение "Прошлое, Настоящее, Будущее"** (исследование себя, своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем)  
(<http://azps.ru/training/time.html>)

*Инструкция:* «Сейчас, мы походим по комнате, и выберем себе место для индивидуальной работы». У участники могут свободно перемещаться по комнате, и рассаживаются на заранее подготовленные места, если кто-то хочет изменить расположение своего стола, развернуть или подвинуть, то ведущий помогает этому, т.к. необходимо для выполнения этой работы, чтобы участники себя чувствовали свободно. В это время ведущий включает спокойную медитативную музыку. Когда все разместились, ведущий продолжает инструкцию.

«Наша работа будет состоять из трех этапов.

Первый этап. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза вспомните себя в прошлом. Кто вас окружает?... Кто вы?... К чему стремитесь?... Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза.

Мы побывали в своем прошлом. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей? Абсолютно не важно умеете ли вы рисовать или нет, самое главное что за этим изображением стоит ваша реальность и вы знаете, что это значит»

На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места. Оценить насколько ему сейчас удобно не хочет ли он изменить положение своего рабочего места. Приступим к выполнению второго этапа работы.

«Второй этап. Давайте сядем и расслабимся, почувствуйте свое тело, положение рук, ног, головы, удобно ли вашим мышцам. Каждый из вас находится в своем настоящем. Как вам здесь? Кто теперь вас окружает? Кто вы? К чему стремитесь? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что осталось по-прежнему? Зафиксируйте в себе то, что вы почувствовали. Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза.

Мы в своем настоящем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей?»

На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места. Оценить насколько ему сейчас удобно не хочет ли он изменить положение своего рабочего места.

«Третий этап работы. А сейчас переместимся в будущее: а кто здесь вас окружает, может быть появился кто-то новый, может быть кто-то исчез? Кто вы теперь? К чему вы стремитесь? Чем занимаетесь? Запомните свои ощущения, и те картинки, которые вы увидели. Постарайтесь запомнить их. Сейчас вы можете посмотреть на них, если вы почувствуете, что готовы вернуться, открывайте глаза.

Мы побывали в своем будущем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали будущее»

Когда все участники закончили работу, ведущий дает следующую часть инструкции.

«Давайте устроим галерею, разложим наши работы на полу по кругу. Походим по комнате и познакомимся с работами других авторов»

*Обсуждение:*

- как вы себя чувствуете?
- что было особенно важным для вас в этом упражнении?
- что вас впечатлило в работах других участников? Почему?

### **Рефлексивная процедура "Что? Кто? Как? Где? Когда?"**

(цель: составление «жизненной программы» на ближайший период времени, планирование участником желаемого жизненного результата в области обучения и общения).

1) Ведущий предлагает каждому участнику составить для себя список желаемых результатов в области обучения и общения и расположить его в порядке убывания значимости или ценности каждого. Можно

добавить в этот список желания, не связанные напрямую с обучением и общением.

2) Далее психолог предлагает участникам выбрать из составленного списка первоочередное желание и составить программу его достижения на основе следующих правил планирования результата:

— сформулировать результат в позитивном ключе («что у **меня** будет», «что я хочу иметь», «как я буду чувствовать» и т.д.);

— планировать только то, что каждый **участник может** сделать сам и **с собой**;

— результат должен быть представлен во **всех** сенсорных системах: чувствах, ощущениях, звуках, настроении и т.д.;

— представить себе: где, когда и с кем будет нужен **этот** результат (мысленное проигрывание ситуаций, в которых участник сможет пользоваться произошедшими изменениями);

— продумать последствия достижения желаемого результата — «что будет, если это будет?» (результат должен сберечь и сохранить все то лучшее, что было раньше).

3) Обсуждение результатов на группе.

## 5. Самодиагностика.

### Упражнение с метафорическими ассоциативными картами «Окно Джохари» (автор – Н.Каширина)

Цель упражнения: это упражнение имеет несколько целей: 1) осознание того, что существуют «слепые» зоны, которые пока не видны самому себе; 2) осознание того, что окружающие люди часто видят то, что человек хочет от них скрыть и спрятать, надевая различные маски или притворяясь совсем другим человеком; 3) коррекция представлений о себе.

"Окно Джохари" было придумано Джозефом Лафтом и Харри Ингамом в 1950 году, как психологическая модель самопознания. Данная методика рассчитана на то, чтобы в процессе выполнения каждый человек получил возможность заглянуть внутрь себя, оценить и отрефлексировать свое существо, укрепить сильные стороны.

Данная методика состоит из 4-х областей:

*Фасад* - то, что человеку известно о себе и что другим людям известно о нём; то, что мы показываем.

*Скрытое (Мои тайны)* - то, что человеку известно о себе, но то, чего не знают о нем другие (это тайны, секреты, "скелеты" в шкафу, страхи, мысли, чувства)

*Вид с затылка* - то, что человеку не известно о себе, но известно другим (привычки, манеры поведения).

*Слепое пятно*- то, что ни человек не знает о себе, ни другие. Те, скрытые в бессознательном вещи, которые вытеснены, но имеют прямое влияние на личность и его мысли, чувства, поведение и т.п.

	<b>Я знаю о себе</b>	<b>Я не знаю о себе</b>
<b>Другие знают обо мне</b>	<b>Фасад</b>	<b>Вид с затылка</b>
<b>Другие не знают обо мне</b>	<b>Мои тайны</b>	<b>Слепое пятно</b>

Согласно классической методике в квадраты необходимо вписать прилагательные о том, какой ты есть.

Перед каждым участником лежит «Окно Джохари» и метафорические карты («Ох», «Хабитат», «Сага», «Мифы»). Ведущий предлагает подросткам рассмотреть картинки и выбрать карту, которая наиболее близко отражает их и то, какие они для всех.

Затем участникам группы предлагается взакрытую (не видя картинки) выбрать 4 метафорические карты и положить их на соответствующие квадраты и открыть их картинками вверх. Далее записать свои мысли по поводу картинки в каждой части окна Джохари.

*Обсуждение:*

- как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?
- что вы чувствуете сейчас?
- что для вас было необычным в этом задании?
- что вы отметили как самое важное в этом задании?
- какая картинка вас больше всего впечатлила, почему?
- о чем вы хотели бы подумать после этого упражнения?

## **6. Мульттерапия.**

**Просмотр мультфильмов: «Безумная морковь» и «Caminandes».**

*Обсуждение:*

- о чем для вас этот мультфильм?

- какой посыл он несет?
- как этот мультфильм связан лично с вами?

## 7. Психогигиена.

### Обучение приемам саморегуляции:

#### Знакомство с приемом самоприказа, самопрограммирования.

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»). Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

#### «Самопрограммирование».

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз».

#### Упражнение «Мой способ»

Подросткам предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

*Обсуждение:* подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

### **Упражнение «Избавление от стресса перед контрольной работой»**

Методика позволяет избавиться от накопившегося напряжения перед ответственной контрольной. Инструкция: «Полностью расслабься на минуту, сделай несколько вдохов и выдохов. Скажи себе мысленно: «Я постараюсь выполнить это как можно лучше». Если волнение осталось, или человек начинает запугивать себя, еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Представить, что с воздухом уходит все напряжение.

### **Упражнение "Спасибо за приятное занятие"**

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии. Эта церемония поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: "Спасибо за приятное занятие!" Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: "Спасибо за приятное занятие!" Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

## **8. Завершение занятия.**

*Рефлексия:*

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

### **Ритуал завершения занятия**

## Занятие 7.

### «Дверь в мой внутренний дом. Мой характер»

**Цели:** способствовать осознанию подростками особенностей своего характера и характера других людей, развивать самопознания, обучать саморегуляции, способствовать актуализации внутренних ресурсов.

**Необходимые материалы:** карточки для упражнения «Дверь», карточки для упражнения «Кто Я? Какой Я?», бланки анкеты «Ваш характер», листы бумаги, краски гуашь, игровая платформа Т.Ушаковой «Дорога к...», МАК «Хабитат», «Сага», «Мифы», «Марена», «Дом», видеозапись мультфильма «Снеговик и морковь», экран, проектор, ноутбук, аудиозапись спокойной музыки для аутогенной тренировки.

Ход занятия.

#### 1. Организация пространства.

Участники рассаживаются на стульях в круг.

#### 2. Приветствие

##### Ритуал приветствия

##### Упражнение «Атомы и молекулы»

В начале игры все игроки (кроме ведущего) – атомы. Подростки беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего участники группы должны объединиться в молекулы. По команде: «Молекулы по два!» объединиться в пары; «молекулы по три!» – в тройки и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть атомов.

#### 3. Введение. Этюд по теме.

##### Этюд «Дверь»

Трем участникам группы дается задание на карточках? Всем выйти за дверь и спустя 5-7 секунд по одному зайти в аудиторию, проделав манипуляции с дверью, написанные на карточке.

1- зайти грубо, резко, сильно хлопнув дверью.

2- зайти смело, оставив дверь распахнутой настежь.

3- Заходить очень медленно и нерешительно, то открывая, то закрывая дверь, прячась за ней и высовываясь, чтобы посмотреть на аудиторию. По итогу выйти за дверь и тихонько закрыть ее.

*Обсуждение* с наблюдателями и участниками этюда:

- что вы заметили в этом упражнении?

- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

Тема занятия: «Дверь в мой внутренний дом. Мой характер».

- как вы думаете, как характер человека связан с дверью в дом его Я?

##### Упражнение-самоанализ «Кто Я? Какой Я?»



*Инструкция:* «Продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате. Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

*Список слов:* Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

*Обсуждение:*

- легко ли вам было выполнять это упражнение? Почему?

- как вы думаете, почему говорят, что как только человек узнает себя, он узнает всю Вселенную?

#### **4. Основное психологическое упражнение.**

##### **Мотив «Луг» (метод символдрама)**

**Коммуникативная техника "Люди-двери"** (Коммуникативная техника "Люди-двери" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 15.09.2016. – Режим доступа: [http://azps.ru/training/communication/ludi\\_dveri.html](http://azps.ru/training/communication/ludi_dveri.html) (15.09.2016).

- Когда у вас завязываются длительные отношения с каким-либо человеком, для вас как бы открывается новая вселенная. Человек и сам по себе интересен, за ним кроется огромный жизненный опыт, можно много дней посвятить тому, что выслушать все его истории. Он может много рассказать из той области деятельности, которой он интересуется. Новый знакомый может поведать о множестве своих социальных связей. Когда вы близко знакомитесь с человеком, эти новые связи для вас становятся значительно доступнее. Кто-то уподобил человека открытой книге, но это слишком мелко. Он – новая вселенная. Знакомясь с человеком, вы открываете дверь в эту новую вселенную. Пусть будет, что человек это дверь. Говорите сами себе иногда: **"Человек это дверь в новую вселенную"**.

Многие люди переживают из-за того, что они недостаточно коммуникабельны (общительны), у них мало знакомых и/или друзей, сомневаются в своей социальной привлекательности. Люди фактически

переживают не столько из-за того, что у них не получается общаться вообще, сколько из-за того, что у них не получается общаться с теми, с кем они хотят. Повторяйте сами себе иногда: **"Человек это дверь, которую можно открыть, а можно и не открывать"**.

Нередко можно наблюдать, когда люди с низким социальным статусом (необразованные, малокультурные, бедные или просто те, кто сами на себя наклеили этот ярлык) сами навязывают свое присутствие, свое общение. Это навязывание может быть прямое: они пристают с разговорами, просят помочь в решении их проблем, расспрашивают вас. Навязывание может быть и не такое прямое: люди громко разговаривают, посвящая всех окружающих (например двор, в котором живут) в свои проблемы, дружелюбно улыбаются, смотрят в глаза и т.д. Вам решать, знакомиться или нет с такими людьми. Однако не лишним будет повторять себе: **"За всегда открытыми дверями интересного мало"**.

Следующая аналогия совсем забавна своей простотой. **"Если очень долго стоять рядом с дверью и просто ждать, все равно она рано или поздно откроется, и я смогу запросто в нее пройти"**. Вопрос, конечно, еще и в том, а готовы ли вы вообще столько много времени ждать. Но дело в том, что если очень хочется, то можно и потерпеть, человек сам перед вами раскроется.

Когда вы в реальной жизни в буквальном смысле проходите мимо закрытых дверей своих соседей, вы же не переживаете из-за того, что не можете эти двери открыть. Если видите закрытые дверцы сейфов, то тоже не вините себя за то, что с вами что-то не так, раз вы просто так по своему желанию не можете эти мощные дверцы открыть. Поэтому не надо сильно переживать, когда какой-то человек длительное время не идет с вами на контакт. Внушайте себе: **"К каждому человеку двери есть свой ключ или код, просто я пока его не знаю"**.

*Задание: если бы все люди в мире превратились бы в двери, то какой дверью были бы вы? Опишите ее.*

Например:

- Деревянная дверь. Человек классических взглядов на жизнь, возможно пожилой.
- Пластиковая дверь. Человек современный, где-то авангардных взглядов, возможно молодой.
- Дубовая дверь. Солидный человек.
- Прозрачная дверь. Человек, который не привык стесняться.

- Сломанная дверь. Человек нелегкой судьбы, жизнь его потрепала, теперь в нее влезают все, кому не лень.
- Дверь с доводчиком наверху. С таким человеком надо часто поддерживать контакты, иначе он опять для вас закроется.
- Дверь с глазком. Подозрительный человек.
- Дверь со многими замками. Осторожный человек, замкнутый.
- Железная дверь. Человек, который каждому готов дать отпор.
- Дверь на сигнализации. Другие люди следят за тем, чтобы с этим человеком не знакомились посторонние.
- Скрипучая дверь. Человек с выраженными проблемами в общении.
- Потайная дверь. Некоторые свои связи человек боится афишировать.
- И так далее.

*Обсуждение:* что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

### **Работа с игровой платформой «Дорога к...» (Т.Ушакова)**

«Дорога к ...» - игровая платформа про личные, профессиональные, жизненные цели и способы их достижения, жизненные стратегии, ресурсы и препятствия.

Суть игры состоит в том, что, двигаясь по одной из нарисованных на поле дорог (каждая из них обладает своими особенностями), участник игры открывает разные карты с изображениями и словами, и эти карты становятся для него метафорой того или иного участка его пути к цели. Важно: ЕГО пути к ЕГО цели.

Суть игры не в соревновании, а в размышлении о себе, важной частью игрового процесса является определение и акцентирование той части себя, которая и становится предметом размышления. Это - игра, и можно поэкспериментировать с разными вариантами дорог к ...

## **6. Самодиагностика.**

### **Анкета «Ваш характер»**

([http://www.eduportal44.ru/koiro/enpj/DocLib/N3\\_Дистанционный%20элективный%20курс%20Познай%20самого%20себя.%20МОУ%20Парфеньевская%20СОШ.%20Титова%20И.Ю/задание\\_хар.htm](http://www.eduportal44.ru/koiro/enpj/DocLib/N3_Дистанционный%20элективный%20курс%20Познай%20самого%20себя.%20МОУ%20Парфеньевская%20СОШ.%20Титова%20И.Ю/задание_хар.htm))

Оцените некоторые ваши поступки и действия. По тому, как часто они проявляются, сделайте заключение, являются ли они качествами характера.

Проявления	Никогда	Иногда	Часто	Всегда	Черта характера
Я заканчиваю то, что начал					Настойчивость
Мне интересны люди					Жизнелюбие, оптимизм

Я охотно помогаю, если могу это сделать					Щедрость, чуткость
Я стараюсь сделать то, что запланировал					Целеустремлённость
Я стремлюсь руководить другими					Лидерство
Я верный друг					Верность
Я всегда добиваюсь своего					Воля
Я стараюсь выглядеть лучшим образом					Честолюбие
Я зависимый человек					Конформность
Я принимаю решения без колебаний					Решительность
Меня нелегко отговорить					Упрямство
Я могу организовать своё время					Рационализм
Я выполняю поручения по дому					Исполнительность
Я делаю свои дела сам					Самостоятельность
Я легко уживаюсь с другими					Общительность
Я люблю физическую работу					Трудолюбие
Я не боюсь оставаться один					Смелость
Я слушаю других					Внимательность
Я всегда на людях, с людьми					Экстравертность
Я выполняю инструкции					Педантичность
Я способен принять критику					Объективность

*Обсуждение:* какие черты характера вы у себя увидели?

## 5. Мульттерапия.

### Просмотр мультфильма «Снеговик и морковь».

*Обсуждение:*

- о чем для вас этот мультфильм?
- какой посыл он несет?
- как этот мультфильм связан лично с вами?

## 6. Психогигиена.

### Обучение приемам саморегуляции

## **Знакомство с приемом аутогенной тренировки**

Способ снятия напряжения - аутогенная тренировка:

В основе АТ лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий. В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

### **Упражнение «Почувствуй...»**

Ведущий включает спокойную музыку.

Инструкция: «Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- Мое лицо спокойно
- губы и зубы разжаты
- расслабляются мышцы шеи и затылка
- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное
- прохладный ветерок овеивает лицо
- ветерок холодит виски
- мой лоб овеивает приятная прохлада
- дышится легко и свободно
- дыхание спокойное, ритмичное
- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает
- прохлада освежает голову
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове
- нормализовалось давление
- голова свободна от тяжелых мыслей
- я могу сосредоточиться на любой мысли
- мои мысли ясны и четки
- голова свежая, светлая
- я совершенно спокойна (ен)
- ощущение покоя приятно мне
- пальцы и кисти рук расслабляются
- предплечье и локти расслабляются
- мои руки полностью расслаблены, неподвижны
- мое туловище полностью расслабленное
- ноги начинают расслабляться и тяжелесть
- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые
- весь мой организм отдыхает
- Я отдыхаю и успокаиваюсь
- мне удобно и спокойно
- моя нервная система успокаивается и перестраивается
- я спокойнее с каждым днем
- спокойствие становится основной чертой моего характера
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности

- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем
- все тело свободно и расслаблено
- я совершенно спокойна (ен).

*Обсуждение:* Вам удалось почувствовать то, что Я Вам говорила? Кому не удалось? Почему?

### **Упражнение разминки "Качка"**

([Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 4.05.2017. – Режим доступа: <http://azps.ru/training/razminka/kachka.html> (4.05.2017).

Для начала следует очистить всю площадь тренингового зала. Кресла можно расставить по периметру. Столы и иные предметы, имеющие острые углы, лучше разместить так, чтобы на них никто случайно не наткнулся.

Участникам сообщается, что все они находятся на корабле. Этот зал – просто большая каюта. Ведущий показывает рукой в ту сторону, где находится воображаемый нос корабля.

На корабле начинается качка, поэтому всех начинает качать из стороны

в

сторону.

Если ведущий говорит: «Вперёд», то это значит, что корабль слегка наклонился вперёд, и участники должны немного пошатнуться и сделать один-два шага вперёд. Также могут быть команды: «Назад», «Направо» и «Налево» (аналогично).

Через несколько минут начинается уже «сильная качка». Участники уже не могут устоять на месте – их болтает по всей «каюте», от стены и до стены. И если ведущий говорит: «Направо», тогда вся группа участников изображает, что потеряла равновесие и что ее тянет к правой стене.

Ведущий следит за тем, чтобы упражнение было безопасным. Призывает участников к бдительности, к тому, чтобы они не переигрывали и чтобы заботились друг о друге.

## **7. Завершение занятия.**

*Рефлексия:*

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

### **Ритуал завершения занятия**

## Занятие 8. «Подвалы моего Я. Мои страхи»

**Цели:** способствовать осознанию подростками особенностей своих переживаний, механизмов появления страхов и способов их преодоления, развивать самопознания, обучать саморегуляции, способствовать актуализации внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: МАК «Роботы», «Зотники», листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, бланки к упражнению «Карта страха», видеозапись мультфильма «О страхе на пути к успеху», проектор, экран, ноутбук, наборы цветных камушков, раскраска «Мандала».

Ход занятия.

### 1. Организация пространства.

Участники рассаживаются на стульях в круг.

### 2. Приветствие

#### Ритуал приветствия

#### Упражнение «Роботы»

Участникам группы предлагается из разложенных на столе картинок с частями робота (метафорические ассоциативные карты «Роботы» Т.Ушаковой) сложить себя.

*Обсуждение по кругу:* «Я робот, который...»

### 3. Введение. Этюд по теме.

#### Просмотр мультфильма «Маска счастья»

#### Обсуждение:

- о чем был этот мультфильм?
- почему люди надевали маски?
- отчего радовался герой, оказавшись без маски и увидев других без масок?
- как вы думаете, почему люди носят маски? Что им мешает обходиться без них? (страх, страхи)
- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

- Давайте вспомним метафору нашего курса занятий - «Дом моего Я». Сегодня предлагаю вам изучить то, что может разрушить даже очень мощный фундамент и помочь дому разрушиться. Это наши страхи. Подвал нашего внутреннего дома вмещают много тайн и переживаний, о которых не всегда догадываются окружающие, да и сам человек, «владелец подвалов», тоже. Поэтому важно свои страхи знать и уметь с ними ладить.

#### Беседа с обсуждением афоризмов

«Смелость — это не отсутствие страха; это власть над ним» (М. Твен)

*Страх сопровождает человека с древних времен. Нередко при определенных обстоятельствах он становится своеобразным «двигателем» научно-технического прогресса. Так, чтобы сделать свою жизнь более безопасной, люди стали строить дома, изобретали многие вещи, которые входили в их повседневный обиход, создавали лекарства. Однако страх нередко становился "кровавым генералом" многих событий в истории человечества, приводящих к многочисленным социальным конфликтам и войнам.*

*Существует великое множество видов страха, справедливо будет, если скажем, что их столько же, сколько и людей. Тем не менее, у них есть общая особенность: они загоняют наше «Я» в угол, перекрывают нашу жизненную энергию, растворяют нашу веру в себя. Однако то, насколько страх овладевает человеком, во многом зависит от него самого. Ведь многие страхи являются плодом нашей фантазии, нашего невежества, ограниченности. Когда мы чего-то боимся, типичная реакция на это — уход от ситуации, вызывающей у нас тревожное состояние, боязнь; мы стараемся вытеснить это чувство из своего сознания или как минимум завуалировать его, сделать вид, что его не существует, создать видимость нашего бесстрашия. Такой способ избавиться от страха становится основным в нашем сознании. Однако чем глубже мы стараемся спрятать наш страх, чем дальше хотим от него удалиться, тем большую власть этот страх обретает над нами. В результате может появиться новый страх — страх страха (боязнь бояться).*

*Человеком зачастую управляет не реальная опасность, а существующий в его воображении образ, порождаемый страхом. Когда мы боимся, мы передаем страху все полномочия по управлению нашей жизнью, теряя тем самым себя, свою независимость и волю. Но если в нас есть желание стать свободными, мы должны, в первую очередь, начать с себя, изучая природу и особенности своих страхов, тем самым, уменьшая их влияние, власть над собой.*

#### **4. Основное психологическое упражнение.**

##### **Мотив «Опушка леса» (метод символдрама)**

##### **Упражнение «Подвалы моего Я»**

Участникам предлагается выполнить рисунки на темы: «Что я боюсь днем» и «Что я боюсь ночью». Затем желающие показывают свои работы и поясняют нарисованное, рассказывают о том, как они пытались преодолеть свои страхи.

Далее ведущий предлагает каждому участнику в открытую выбрать из набора МАК «Зонтики» по 4 карты: две – старые (уже использующиеся) способы преодоления страха и две – новые способы,



которые подросток никогда не использовал, но хотел бы попробовать. Участники группы показывают выбранные картинки группе и поясняют свой выбор.

*Обсуждение:*

- что вы чувствовали, когда выполняли данное задание?
- что вы чувствуете сейчас?
- какая карта-способ преодоления страха откликнулась вам больше всего?
- какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
- изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

**Упражнение «Карта страха»** (<https://pandia.ru/text/78/085/31592.php>).

1. С утра я чувствую себя не вполне уверенно.
2. При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность и др.
3. При разговоре с людьми я легко смущаюсь.
4. Люди в основном не заслуживают доверия.
5. Некоторые люди действуют на меня подавляюще.
6. Я волнуюсь перед экзаменами, перед публичными выступлениями, важными встречами.
7. Я боюсь своей смерти.
8. Я постоянно испытываю беспокойство за жизнь и здоровье своих родителей и других близких людей.
9. Иногда на меня накатывает беспричинная тревога.
10. Я боюсь летать в самолетах, ездить в метро, автобусе, автомобиле, находиться в лифте.
11. Я боюсь темноты.
12. Некоторые животные (пауки, змеи, тараканы, собаки, кошки) вызывают у меня ужас или отвращение.
13. Я боюсь разлук с близкими.
14. В полном одиночестве я чувствую себя некомфортно.
15. Мне случалось оставаться в бездействии, когда при мне кого-то незаслуженно избивали и унижали.
16. Я испытываю страх перед учителем.
17. Я не переношу вида крови и открытых ран.
18. Чтобы снять беспокойство я больше ем и пью.
19. Я по несколько раз проверяю закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, мне сняться кошмары, дурные сны.
20. Я неохотно трачу свои деньги, даже если у меня их достаточно.
21. Я боюсь грозы, урагана, войны.
22. Мне кажется, что на окружающих я произвожу неблагоприятное впечатление.
23. Иногда я ощущаю беспричинное чувство вины или стыда, я боюсь бояться, боюсь состояния страха.

Каждому участнику дается листок, на котором он отмечает свое согласие (или несогласие) с каждым утверждением. Затем участники получают изображение человеческой фигуры и цветными карандашами

рисует телесную карту своих страхов. Как и где ощущается страх? Сердцебиение, напряжение, скованность, дрожь? Какие признаки самые постоянные? Какие возникают раньше, а какие позже? В каких случаях и как?

Членам группы предлагается отслеживать появление этих признаков даже при небольшой степени беспокойства. В конце занятия проводится обсуждение.

## 5. Самодиагностика.

Говорят, мы знаем все ответы, только забываем их. Еще говорят: «Познай себя – и ты познаешь Вселенную». Видимо, поэтому собственная личность – безграничный кладезь впечатлений, стоит только обратиться. Мало кто может нас так удивить, как мы сами. Мудрые японцы создали систему игровых тестов, позволяющую понять свои личные принципы и подходы, увидеть со стороны свои приоритеты и модели поведения. Волшебная система тестов называется «кokoлогия».

### Тест «Вы - всего лишь человек»

(<https://japsix.ru/vy-vsego-lish-chelovek-test-po-kokologii/>)

Инструкция: «Вы прогуливаетесь по городу, засматриваетесь на прохожих и налетаете с размаху на мусорный бак. От встречи с вашим равноускоренным телом бак опрокидывается и...

1. Ничего! Мусоросборник оказался пустым.
2. Просыпается куча разношерстного мусора, не поддающего никакой системе.
3. Вываливаются объедки, огрызки и банановая кожура.
4. Как и положено в цивилизованных странах в баке всего лишь черный пластиковый пакет, плотно завязанный и утрамбованный.

Выбираем ответ.

*Ключ — ответ к тесту «Вы - всего лишь человек»*

1. Надо же... Вы ничего не прячете. Человек весь как на ладони! Просто, не хвастая и не стремясь к признанию... В этом есть определенное очарование.

2. На первый взгляд кажется, что вы человек прямой и простодушный, но в вашей душе полно не выраженных чувств, эмоций, которые тянут вас в разные стороны и не дают вам спокойно и уверенно идти к своей цели. Даже просто неясная неудовлетворенность способна здорово подпортить вашу жизнь. Стоит задуматься, что вам дает сокрытие своих чувств...

3. Вы подавляете свой здоровый аппетит, и даже ваше подсознание только и думает о еде. Может, вы на строгой диете, может, принуждены экономить... Но от того, что вы впадаете в крайности, вы не способны думать о высоком и вечном, пока не удовлетворены ваши насущные потребности.

4. Вы... очень сильно себя контролируете. Задавливаете себя и свои чувства! Никто и никогда не может узнать о ваших слабостях. Но все

дело в том, что пакет когда-нибудь лопнет от такой нагрузки, сдерживать себя и контролировать вечно не может никто. И тогда запах из пакета не покажется ароматным! Если вы хоть немножко приоткроетесь, вам станет легче, да и окружающие люди не будут считать вас слишком уж идеальным... и не пробиваемым истуканом. Этот тест не претендует на полную научность и построен на интерпретации очень необычной ассоциации своего внутреннего мира, того, что человек прячет глубоко в себе... с мусорным баком.

## **6. Мульттерапия.**

### **Просмотр мультфильма «О страхе на пути к успеху»**

*Обсуждение:*

- о чем для вас этот мультфильм?
- какой посыл он несет?
- как этот мультфильм связан лично с вами?

## **7. Психогигиена.**

### **Обучение приемам саморегуляции**

#### **Знакомство с мандалатерапией.**

Выкладывание мандалы из цветных камешков или раскрашивание мандалы.

*Обсуждение:* что вы чувствовали в процессе выполнения задания? Что чувствуете сейчас?

### **Упражнение «Громкость телевизора»**

С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.

*Обсуждение результатов упражнения:* обмен мнениями о механизме «громкий звук – снятие напряжения».

## **8. Завершение занятия.**

*Рефлексия:*

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

### **Ритуал завершения занятия**

## Занятие 9.

### «Генератор моего внутреннего дома. Что такое саногенное мышление».

**Цели:** способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудной жизненной ситуации, познакомить подростков с понятием и принципами саногенного мышления, мотивировать их на внимание к своим мыслям и перестройку своего мышления, развивать самопознания, обучать саморегуляции, способствовать актуализации внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: памятка «Что такое саногенное мышление», видеозапись мультфильма «О силе позитивного мышления», экран, проектор, ноутбук, наборы МАК «Хабитат», «Сага», «Мифы».

Ход занятия.

#### **1. Организация пространства.**

Участники рассаживаются на стульях в круг.

#### **2. Приветствие**

##### **Ритуал приветствия**

##### **Упражнение «Я - предмет»**

На стульях или на столе раскладывается 12-15 разнообразных предметов (предметов должно быть на 3-5 шт. больше, чем участников группы). Это могут быть: ручка, носовой платок, мягкая игрушка, губная помада, зеркало, скрепка и т. п. *Задача участника* - выбрать понравившийся предмет, а затем представить себе, что он является этим предметом и рассказать о предмете от первого лица. Например: «Я - губная помада. Я живу в косметичке у неряшливой хозяйки...».

Обсуждение:

- что вы сейчас чувствуете?
- что показалось вам самым важным при описании жизни выбранного вами предмета?
- что вас удивило в вашем рассказе о выбранном предмете?
- было ли что-то, что вас расстроило в вашем рассказе? Почему?
- чем, по-вашему, вы похожи на выбранный вами предмет? почему?
- какие сильные стороны есть у выбранного вами предмета?

#### **3. Введение. Этюд по теме.**

##### **Притча «Магия ума»**

Один странствующий человек случайно попал в рай (индийская традиция понимания рая — это деревья, выполняющие желания. Вы просто сидите под этими деревьями, желаете чего-либо, и ваше желание исполняется — промежутка между желанием и его исполнением нет). Человек устал и лег спать под такое дерево. Когда проснулся, он почувствовал голод и сказал: «Я очень голоден и хотел бы чего-нибудь съесть». И немедленно из ничего появилась пища.

Человек сразу приступил к еде и наслаждался вкусом как никогда ранее в жизни! Человек был удовлетворен. Но тут у него появилась еще одна мысль.

"Я хочу пить», — подумал человек.

И немедленно появилось великолепное вино. Расслабленно потягивая вино в прохладе рая под тенью дерева, исполняющего желания, человек начал размышлять: «А что же происходит? Я сплю и вижу сон или вокруг меня духи, которые играют и шутят со мной?"

Духи появились немедленно. Они были ужасные, невыносимо страшные.

Человек испугался и подумал: «Теперь они меня убьют».

И был убит.

*Обсуждение:*

- про что для вас эта притча?
- о чем важном вы задумались, услышав ее?
- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

#### **4. Основное психологическое упражнение.**

##### **Мини-лекция «Что такое саногенное мышление»**

(информация с сайта: <http://newgoal.ru/sanogennoe-i-patogennoe-myshlenie/>)

Мышление человека тесно связано с его психическим и физическим здоровьем. Великие мудрецы с древних времен рассуждали о влиянии мыслей и эмоций на жизнь человека. Они утверждали, что негативный образ мыслей порождает отрицательные эмоции и ведет к страданиям. Современная психология полностью подтверждает это. Негативный образ мысли ведет к внешним и внутренним конфликтам, порождает болезни и приводит к раннему старению. Хорошим способом избавления от негатива в душе является обучение саногенному мышлению. Рассмотрим, что такое саногенное мышление и чем оно может быть полезно.

##### ***Теория саногенного мышления***

Доктор психологических наук Юрий Михайлович Орлов создал теорию так называемого саногенного мышления. Термин «саногенный» происходит от латинского «sanus», что означает «здоровый», «оздоравливающий». Таким образом, саногенное – это здоровое мышление. Ю.М. Орлов написал замечательные книги: «Саногенное мышление», «Восхождение к индивидуальности», «Самопознание и самовоспитание характера», «Обида. Вина» и другие. В них он изложил основы своей теории. Он исследовал человеческие эмоции и пришел к выводу, что они возникают не спонтанно, а в силу особенностей мыслей каждого конкретного индивида.

Система Орлова разработана с целью обучения человека сознательному контролю возникающих эмоций, для самопознания и самовоспитания характера. Такое умение позволяет избегать

ненужных негативных эмоций, которые часто возникают у человека под воздействием внешних факторов.

Психологи уже давно доказали, что отрицательные эмоции негативно влияют на здоровье, провоцируя появление разных заболеваний. Если научить человека анализировать свои отрицательные эмоции и управлять ими, то можно избежать многих болезней.

### ***Саногенное и патогенное мышление***

Патогенное и саногенное мышление – это две противоположности. Саногенное – это здоровое мышление, а патогенное – болезнетворное, ведущее к различным заболеваниям. Все люди периодически сталкиваются с неудачами, но одни быстро их забывают, а другие прокручивают неприятную ситуацию в голове вновь и вновь. Например, человек поссорился с другом и услышал в свой адрес много неприятного. Событие уже прошло, но человек снова и снова вспоминает его, и негативные эмоции, такие, как гнев, обида или вина опять захлестывают его, не давая успокоиться. Некоторые люди склонны годами вспоминать свои неудачи, постоянно переживая отрицательные эмоции.

Со стороны может показаться, что человек намеренно причиняет себе боль, вместо того чтобы успокоиться и забыть о давно прошедшем событии. На самом деле это не так, ведь ни один нормальный человек не будет сам причинять себе боль. Неприятные мысли возникают в голове произвольно, без желания самого человека. Это и есть патогенное мышление – ведущее к болезням и страданиям.

Люди, обладающие саногенным мышлением, наоборот, стремятся к благополучию и здоровью, не давая отрицательным эмоциям мучить себя. Это, как и в случае с патогенным образом мыслей, происходит автоматически. Для того чтобы мыслить позитивно, человек не прилагает лишних усилий – все происходит само собой, поскольку у него уже выработалась привычка к позитивному восприятию мира.

Саногенному мышлению можно обучиться, тем самым изменив свое восприятие реальности и улучшив качество жизни. Для этого нужно изучить основные признаки обоих видов – патогенного и саногенного – и постоянно приучать себя искать в каждой неудаче плюсы и не обращать особого внимания на минусы. Постепенно мышление начнет перестраиваться.

### **Упражнение «Ищу в себе»**

Участникам группы предлагается разделить лист бумаги на две половины и отмечать признаки патогенного и по мере рассказа ведущего отмечать у себя признаки патогенного и саногенного мышления.

## **Признаки патогенного мышления**

- Постоянное переживание ситуации без попыток остановить негативные мысли и накопление все большего количества отрицательных эмоций.
- Отсутствие рефлексии и желания посмотреть на себя со стороны, оценить ситуацию по-другому.
- Склонность к накоплению обид, гнева, агрессии, чувства неудовлетворенности без желания избавиться от них.
- Непонимание того, что отрицательные мысли и эмоции отражаются на физическом здоровье.
- Неумение управлять своими мыслями, неосознанность мыслительных операций.

## **Признаки саногенного мышления**

- Умение отстраниться от переживаний и взглянуть на них со стороны.
- Склонность к размышлениям в спокойном и расслабленном состоянии, когда негативные эмоции уже не возникают.
- Понимание того, чем являются отрицательные эмоции и как они устроены.
- Умение концентрировать внимание на объекте размышления.
- Склонность к рефлексии, гибкость мышления.
- Знание и понимание стереотипов человеческого поведения и культурных программ, укрепившихся в обществе.
- Умение видеть преимущества в любой ситуации.
- Склонность к позитивному восприятию мира и направленность на позитивные действия, оказывающие саногенное влияние на тело и душу.

Обучившись саногенному мышлению, человек сможет изменить свою жизнь к лучшему, избавиться от старых обид, научиться бороться со стрессом и находить положительные стороны в любой жизненной ситуации.

### *Обсуждение:*

- увидели ли вы в себе признаки двух видов мышления? какие?
- что чувствуете после выполнения данного упражнения?
- какой посыл себе вы сделаете после данной мини-лекции?

## **Упражнение с МАК «Негатив в позитив»**

Участникам предлагается по очереди, сидя в кругу, в закрытую (не видя картинки) выбрать по карте из специально отобранных ведущим картинок негативного содержания из наборов МАК «Хабитат», «Сага», «Мифы» и описать картинку с точки зрения позитивного мышления.

*Обсуждение:*

- трудно ли вам было выполнять данное задание?
- какие эмоции вы испытывали?
- что сейчас чувствуете?

## **5. Самодиагностика.**

**Коко-тест «Мыльные пузыри»** (<https://japsix.ru/my-l-ny-e-puzy-ri/>)

*Инструкция:* «Мы все с удовольствием вспоминаем золотые деньки детства, когда не было массы проблем, когда мы носились, как угорелые, находили в одну минуту себе друзей, умели развлекаться малым... А иногда и практически невесомым...

Представьте, в погожий теплый денек каникул вам покупают *баночку мыльных пузырей*. И вы...

***Какая последующая фраза лучше всего описывает вашу фантазию?***

1. Ваше творение на всех парусах мчится в небо.
2. Десятки маленьких радужных колечек разлетаются в разные стороны.
3. Вы с упоением выдуваете огромный просто необыкновенный пузырь.
4. Бродяга-ветер уносит все ваши пузырьки далеко назад.

**Ключ - ответ к психологическому тесту «мыльные пузыри»**

Эти радужные невесомые чудесные мыльные пузыри олицетворяют ваши желания и мечты, которые вам бы очень хотелось воплотить в жизнь...

Если вы выбрали:

***1. Ваше творение на всех парусах мчится в небо.***

То это говорит о том, что разрыв между чудо-мечтами и реальной жизнью очень велик. И вы это осознаете! Ваши мечты мало достижимы и их трудно догнать, также, как и догнать мыльные пузыри, умчавшиеся к солнцу. Может, у вас сильно разыгралось воображение или вы желаете молниеносного исполнения желаний? И даже если вы себя осаживаете и строите не такие эфемерные планы, вы сами не очень-то верите в их исполнимость.

***2. Десятки маленьких радужных колечек разлетаются в разные стороны.***

Ваши планы достаточно реальны и их много. Впрочем, вы знаете, что, если не откладывать их исполнение, вы осуществите их все. Единственное, что надо сделать, так это не расплыться, а действовать последовательно, мечта за мечтой, желание за желанием.

***3. Вы с упоением выдуваете огромный просто необыкновенный пузырь.***

У вас одна и самая желанная мечта. Если вы будете упорно бить в одну точку и не сдаваться, вы достигнете желаемого. И придет такой день, когда вы возьмете ее в свои руки. Ваш день триумфа!

***4. Бродяга-ветер уносит все ваши пузырьки далеко назад.***

Вам уже приходилось в жизни разочаровываться. Да это всегда горько и у вас посеяны зерна сомнений, а исполнятся ли новые мечты или их ожидает судьбы всех прежних? Чтобы не испытывать разочарований,



вы стремитесь казаться циником и реалистом, но все же в глубине души продолжаете... тихонько мечтать. Если же вы еще что-то **сделаете** для достижения своих желаний, то придет день, когда некоторые мечты незаметно окажутся явью.

## **6. Мульттерапия.**

### **Просмотр мультфильма «О силе позитивного мышления»**

*Обсуждение:*

- о чем для вас этот мультфильм?
- какой посыл он несет?
- как этот мультфильм связан лично с вами?

## **7. Психогигиена.**

### **Обучение приемам саморегуляции**

#### **Знакомство с методом самоодобрения (самопоощрения).**

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

#### **Упражнение «Я молодец, потому что...»**

Участникам группы предлагается по кругу продолжить фразу «Я молодец, потому что...».

*Обсуждение:*

- трудно ли было выполнять данное упражнение? Почему?
- как вы себя сейчас чувствуете?

#### **Игра «Волны»**

Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Ведущий говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника— максимально точно и быстро передать полученное движение дальше. Когда у игроков получается выполнять движения без ошибок, тренер запускает еще одну волну в ту же или в противоположную сторону.

## **8. Завершение занятия.**

*Рефлексия:*

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

**Ритуал завершения занятия**

## **Занятие 10.**

### **«Скамейка раздумий. Мой внутренний дом среди других»**

**Цели:** способствовать осознанию подростками особенностей своего внутреннего мира развивать самопознания, закрепление навыков и умений, полученных на занятиях по программе, получение обратной связи по результатам программы.

Необходимые материалы: игрушки из наборов киндер-сюрприза, импровизированная «скамейка раздумий», бланк для каждого участника «Мой герб».

Ход занятия.

#### **1. Организация пространства.**

Участники рассаживаются на стульях в круг.

#### **2. Приветствие**

##### **Ритуал приветствия**

##### **Упражнение «Герой мультфильма»**

Участникам группы предлагается представить, что они превратились в героев мультфильмов – игрушки из наборов киндер-сюрприз. Далее подростков просят из набора игрушек киндер-сюрприз выбрать две фигурки: «Я-до занятий по программе» и «Я-сейчас, после занятий по программе».

*Обсуждение:*

- Назовите выбранные вами фигурки. Что это за герои?
- Кто из них вы до занятий, а кто вы после занятий? Поясните ваш выбор?
- Из какого мультфильма эти герои? Что там происходило с героями?
- Что бы вы посоветовали героям своего мультфильма?
- Как данный выбор связан с вашим познанием себя, ощущением, эмоциями и чувствами?

#### **3. Введение. Этюд по теме.**

##### **Этюд «Скамейка раздумий»**

Участникам группы предлагается сесть на импровизированную скамейку из двух стульев и поделиться своими раздумьями, которые посетили их именно в момент нахождения на скамейке раздумий.

*Обсуждение:*

- как вы думаете, почему именно спокойное эмоциональное состояние и физическое положение помогает человеку думать о важном?
- часто ли вам удается думать, принимать решение в спокойном состоянии, почему?

- как вы считаете, меняется ли образ мыслей человека в разных ситуациях, или один и тот же мозг производит одни и те же мысли во всех ситуациях?

- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

#### 4. Основное психологическое упражнение.

##### Упражнение «Мой герб»

Ведущий: «Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей.

В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

*Время на работу — 15 минут.*

Три слова, которые я хочу о себе слышать...

Я умею лучше всего...	Место, где мне хорошо и уютно ...
Мое самое большое достижение...	Три человека, которым я могу доверять...

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

***Ведущий.*** *Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:*

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- *когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.*

### **Арт-терапевтическое упражнение «Сад души» (О.Хухлаева)**

(цель: осознание участниками ценности своего внутреннего мира, получение ими возможности проектировать свое будущее, сближение группы).

*Слово ведущего:* « Неотъемлемым явлением культуры считаются сады. Важным аспектом садов была их рукотворность, то есть создание их человеком. В них также присутствовало определенное проектирование будущего, так как деревья растут медленно, их сажают на вырост. И при создании сада нужно думать о том, какие в нем произойдут изменения. Повсеместно создание садов считалось искусством. Помимо растений, в них могли быть надписи, скульптуры, архитектурные сооружения. Каждый сад нес в себе определенный смысл. Поэтому существовало такое выражение: «уметь читать сады». Представьте, что ваша душа — тоже сад. Подумайте, какие растения в нем есть и что там должно быть, кроме них. Создайте коллаж на тему «Сад моей души», используя цветную бумагу, журналы. Кто хочет, может что-то нарисовать».

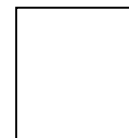
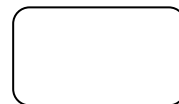
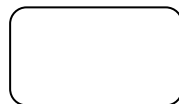
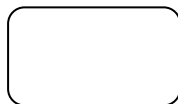
Участники делают коллажи, затем по желанию рассказывают о них группе. Ведущий стремится к тому, чтобы как можно больше участников рассказали о своем коллаже. В заключение участники делятся своими мыслями и чувствами после выполнения задания. Как правило, они говорят, что не только получили уверенность в том, что их будущее будет благоприятным, но очень много узнали о других. Говорят, что важно было задуматься о ценности не только профессионального успеха, денег и пр., но и о ценности своей души.

## **5. Самодиагностика.**

**Упражнение «Если бы я превратился в дом: три шага к улучшению себя»**

Участникам предлагается представить, что они превратились в дома. Затем из набора ассоциативных карт «Дом» (Н.Буравцовой) в открытую (видя картинку) подросткам предлагается выбрать две картинки – я сейчас и я в будущем (в виде домов). А из других наборов МАК «Хабитат», «Сага», «Мифы» - в закрытую (не видя картинку) выбрать три карты – три шага к улучшению себя.

Подростки раскладывают на столе эти пять карт так:



Образ  
дома –  
«Я сейчас»

три шага к улучшению себя

Образ  
дома -  
«Я в будущем»

Далее каждый подросток по одной переворачивает три карты, выбранные в закрытую и сразу, не раздумывая, дает свою ассоциацию – о каком шаге по улучшению себя он подумал, глядя на эту картинку. О своем раскладе метафорических карт рассказывает каждый участник группы.

*Обсуждение:*

- как вы себя чувствовали в процессе выполнения данного упражнения?
- что вызвало у вас самые яркие эмоции?
- какая картинка больше всего впечатлила вас?
- о чем вы хотели бы еще подумать после завершения данного упражнения?
- как вы себя сейчас чувствуете?
- какой посыл себе на будущее, как итог этого упражнения, вы бы сделали?

## **6. Психогигиена.**

Вспоминаем все приемы и техники саморегуляции, которым мы обучились. Применяете ли вы их? Есть ли результаты их применения? Какие из изученных и опробованных нами на занятиях способов для вас оказались самыми эффективными?

### **Игра «Путаница»**

Участники образуют тесный круг и протягивают вперед руки. По команде ведущего каждый должен взять за руки двух игроков, при этом желательно не брать за руки с теми, кто стоит рядом.

Далее тренер предлагает участникам «распутаться», то есть, не разнимая рук, выстроиться в один или несколько кругов.

Обычно ведущий участвует в этом упражнении наравне со всеми, но активного влияния на процесс распутывания не оказывает.

Часто у участников возникают сомнения в том, что эта задача решаема. На самом деле распутаться можно всегда. В итоге игры может оказаться несколько кругов; возможно, некоторые участники будут стоять лицом в круг, некоторые — спиной. Но в любом случае решение будет найдено.

*Обсуждение:*

- что им помогало вам справиться с задачей?
- что можно было бы сделать, чтобы решить ее быстрее?

При обсуждении важно подчеркнуть, что залог успешного выполнения этого задания — доброжелательное отношение друг к другу, постоянная ориентация в ситуации и генерирование оригинальных идей.

## **7. Завершение занятия.**

### **Упражнение «Подарок соседу слева» (Н.Кокорина)**

Все участники садятся по кругу.

*Инструкция:* «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».

Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения. При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере.

### **Упражнение «Пожелания другу»**

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

### **Рефлексия:**

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

**Заполнение «Анкет обратной связи» по итогу всего курса занятий по данной программе.**

**Ритуал завершения занятия**



## Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
4. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей, специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
5. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры: Кн.для учителя. – М.: Просвещение, 1991.
6. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
7. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
8. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
9. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самис собой. Программа уроков психологии 98 класс) - СПб.: Издательство «Речь», 2003.
10. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник /С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013
11. Павлык Н.В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод.пособие – К.: Логос, 2013.
12. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
13. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
14. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка / Под ред. И.В.Дубровиной. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995.
15. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
16. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы), - М.: Генезис, 2010.
17. Хухлаева О.В. Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога. Лекция. –М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.
18. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб: Питер, 2008
19. Ушакова Т. Портрет в полный рост: игровая платформа для индивидуальной и групповой психологической работы с применением метафорических карт. – М.: Генезис, 2018.
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т.1-М.: Генезис, 1998.