

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических
программ (технологий)
«Психология развития и адаптации» 2023 года**

**Номинация
«Развивающие
психолого-педагогические программы»**

Лауреат

Сердобольская Е.А.

**Программа развития самооценки и повышения уверенности в
себе «Любимый Я»**



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Номинация «Развивающие психолого-педагогические программы»

Программа развития самооценки и повышения уверенности в себе
«Любимый Я»

Автор-составитель программы:
Сердобольская Елена Александровна,
педагог-психолог ГБУ ДПО
«Региональный социопсихологический центр»

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Тольятти
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1 Вид программы и описание проблемной ситуации	4 с.
1.2 Разработчики, участники программы и место реализации программы	6 с.
1.3 Аннотация	6 с.
1.4 Целевая аудитория программы	7 с.
1.5 Описание трудностей и проблем, на решение которых направлена программа	8 с.
1.6 Научно-методологические и нормативно-правовые основания программы	8 с.
1.7 Цели и задачи программы	11 с.
2. Сроки, этапы и алгоритм реализации программы	11 с.
3. Перечень и описание программных мероприятий	
- Учебный план	14 с.
- Учебно-тематический план	17 с.
- Учебная программа	20 с.
- Принципы реализации программы	24 с.
4. Методы, технологии и методики работы	25 с.
5. Обеспечение гарантии прав участников программы	26 с.
6. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников реализации программы	27 с.
7. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	28 с.
- требования к специалистам, реализующим программу	
- учебные и методические материалы	
- требования к материально-технической оснащенности	
- требования к информационной обеспеченности	
8. Ожидаемые результаты реализации программы	29 с.
9. Описание и источники психодиагностического инструментария	29 с.

10. Система организации внутреннего контроля реализации программы__ 30 с.
11. Критерии оценки достижения планируемых результатов_____ 30 с.
- качественные показатели
 - количественные показатели
12. Сведения о практической апробации программы
на базе образовательного учреждения _____ 31 с.
13. Основное содержание программы
- Блок 1 _____ 32 с.
 - Блок 2 _____ 38 с.
 - Блок 3 _____ 43 с.
 - Блок 4 _____ 53 с.
14. Список литературы _____ 60 с.
15. Результаты апробации программы
- Рефлексивный отчет о результативности программы _____ 61 с.
 - Отзыв учреждения образования о проведенной программе _____ 65 с.
 - Рецензия на программу _____ 68 с.
 - Отзывы, рефлексия участников программы _____ 70 с.
16. Подтверждение соблюдения правил заимствования _____ 72 с.

1. Пояснительная записка

1.1 Вид программы и описание проблемной ситуации

Развивающая психолого-педагогическая программа для подростков «Любимый Я» это курс занятий, направленных на и развитие у школьников адекватной самооценки и повышение уверенности в себе, а также развитие Я-концепции личности подростка. Проблема неадекватной заниженной или завышенной самооценки - частый повод обращения подростков к психологу. Подростки испытывают трудности в оценке своих возможностей, себя, личностных качеств и места в жизни. Исследования личности подростков и взрослых показывают, что адекватная самооценка важна для формирования взаимоотношений человека с окружающими, становления его критичности, требовательности к себе, отношения личности к провалам и успехам. Развитие адекватной самооценки способствует совершенствованию личности, помогает выработать самодисциплину, принципиальность - такое качество личности, которое придает характеру человека скромность, деятельную направленность. Заниженная самооценка препятствует реальной оценке своих достоинств, провоцирует нерешительность в способности отстаивать свою позицию, продемонстрировать свои взгляды.

От адекватности самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к провалам и успехам. Уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые он ставит перед собой, а также которые ставят перед ним другие. Можно говорить о том, что человек уверен в себе, когда его самооценка соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (или ниже) реальных возможностей, тогда мы говорим о самоуверенности (или неуверенности в себе).

Необходимость реализации данной программы объясняется тремя группами факторов.

- Во-первых, это растущий в последнее время в обществе и уровень девиантного поведения подростков, связанный в том числе и с тем, что подростки

испытывают трудности в оценке себя, своих качеств, возможностей и места в жизни.

- Вторая группа факторов заключается в отдалении подростков от традиционных сообществ и подталкивании их к объединениям с асоциальной направленностью. Когда подростку трудно утвердиться в формальном коллективе сверстников социально приемлемыми, конструктивными способами, он старается найти круг общения там, где он мог бы добиться признания и уважения любыми другими способами. Вследствие чего возникают группы социального риска.

- Третья группа факторов заключается в том, что с развитием социально-психологической службы в образовательных учреждениях все больше отдается приоритет работе, направленной на развитие личности ребенка, организацию направленного процесса реализации потенциала и создание ситуации успеха для подростков.

Программа «Любимый Я» является практическим инструментом развития социально-психологической компетентности. Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для их возраста затруднения и проблемы, освоить эффективные способы их решения. Создание курса занятий для подростков продиктовано необходимостью целенаправленного воздействия для создания условий для своевременной корректировки психологических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса. Известно, что в подростковом возрасте происходит формирование личности и собственного стиля жизни, закладываются привычки и отношения, которые сохраняются в течение всей жизни. Работа с группой подростков в ситуации принятия и принимающего общения способствует психологическому раскрепощению подростков, развитию адекватной самооценки и позитивного отношения к себе, корректирует заниженную и завышенную самооценку.

1.2 Разработчики, участники программы и место реализации программы

Программа «Любимый Я» была составлена педагогом - психологом Регионального социопсихологического центра Сердобольской Еленой Александровной, апробация программы проходила на базе МБУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 61» Автозаводского района г.о. Тольятти (официальный сайт <http://school61.tgl.net.ru/>, телефон: 8(8482)32-13-46, e-mail: school61@edu.tgl.ru, директор Кордик Андрей Викторович).

1.3 Аннотация программы

Развитие адекватной самооценки и повышение уверенности в себе - актуальная в современной психологии и педагогике тема, которая рассматривается, прежде всего, в рамках позитивного мышления. Самооценка является ядром личности, тем самым, являясь регулятором поведения. От того, будет ли самооценка высокой и адекватной, зависят отношения человека с окружающими людьми, критичность, требовательность к себе, отношение к своим и чужим успехам и провалам.

Психолого-педагогическая программа «Любимый Я» представляет собой курс из 17 занятий для подростков 12-14 лет, работа по программе с группой подростков в ситуации принятия и неоценивающего общения способствует психологическому раскрепощению участников, развитию адекватной самооценки и позитивного отношения к себе, способствует коррекции заниженной и завышенной самооценки.

Программа носит комплексный характер, учитывает возрастные, и социально-психологические специфики целевой группы; программа является массовой; программа позитивна, что минимизирует риск отрицательных результатов, акцент делается на факторах резистентности и ресурсах личности; программа нацелена и устремлена в будущее (происходит актуализация позитивных ценностей и целей, планирование позитивного будущего).

Программа «Любимый Я» была реализована на базе МБУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 61» Автозаводского района г.о. Тольятти, с 1 сентября 2021 с учащимися 6-7 классов в количестве 68 человек.

Целью программы является развитие адекватной самооценки у подростков, способствующей их позитивному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками, повышению уверенности в себе.

Задачами программы являются: снижение эмоционального напряжения; развитие способности понимать свои чувства и эмоциональные состояния, а также чувства и эмоциональные состояния других людей; развитие умения изменять своё эмоциональное состояние; преодоление негативных переживаний и снятие страхов; снижение уровня тревожности; развитие внутренней уверенности подростка; гармонизация противоречивости личности, формирование адекватной самооценки у подростков, развитие Я- концепции; снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками, развитие навыков общения.

1.4 Целевая аудитория программы

Участниками программы являются учащиеся 6-7 классов. Группа может быть набрана по результатам диагностики уровня самооценки, в группу могут быть определены подростки с заниженной или завышенной самооценкой, а также может состоять из учащихся, нуждающиеся в срочной психоэмоциональной поддержке.

Ограничения и противопоказания для участия в программе.

Программа является развивающей, проводится в форме игрового занятия с элементами тренинга, в занятиях могут принимать участие все желающие, программа не имеет явных ограничений по использованию, единственным противопоказанием может быть только явное нежелание подростка работать.

1.5 Описание трудностей и проблем, на решение которых направлена программа:

Развивающая работа по данной программе предполагает систему занятий, направленных на развитие у школьников адекватной самооценки и повышение уверенности в себе, коррекцию заниженной и завышенной самооценки, что является базой для предупреждения девиантного поведения личности. Так как для предупреждения девиантного поведения наиболее эффективно воздействие на условия и причины, вызывающие девиантное поведение, на ранних этапах появления проблем. Программа направлена на развитие внутриличностных ресурсов. Программа состоит из комплекса занятий для подростков 12-14 лет которые обеспечивают детерминанту развития учащихся, необходимых для этой психосоциальной стадии развития человека. Так для подростков способом удовлетворения влечений является стремление быть самим собой, где значимыми лицами выступают сверстники (стадии психосоциального развития по Э.Эриксону). Программа учитывает эту потребность подростков и большое количество упражнений в этой программе дают возможность подростку познать себя и научиться существовать в группе сверстников, применяя для этого социально приемлемые и социально одобряемые способы.

Программа развития самооценки и повышения уверенности в себе «Любимый Я» носит комплексный характер, учитывает возрастные, и социально-психологические специфики целевой группы; программа является массовой; программа позитивна (что минимизирует риск негативных результатов, акцент делается на факторах резистентности и ресурсах личности); программа нацелена и устремлена в будущее (происходит актуализация позитивных ценностей и целей, планирование позитивного будущего).

1.6 Научно-методологические и нормативно-правовые основания программы

Научно-методологическими основаниями программы послужили научные положения Выготского Л.С. о развитии психических процессов,

личности человека, возрастные особенности формирования личности средних и старших школьников (Эльконин Д.Б., Обухова Л.Ф., Дубровина И.В., Реан А.А. и др.), о закономерностях межличностного общения и восприятия, установления интимных межличностных в том числе, и гендерных (Бодалев А.А., Куницина, Кон И.С., Дж. И Л. Палмеры, и др.), о философских и психологических закономерностях самоопределения (Ж.Ж. Руссо, И. Кант, Н.И. Кузнецова, П. Шульц, О.Г Дробницкий, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Ф. Сафин, А.В. Петровский и др.),

«Наиболее важным отличительным признаком подросткового возраста являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности». «Сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности», (Б.Г. Ананьев, 1980, стр.89). "Определённая часть детей осознаёт такой переход как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся или не устраивающие школьника отношения".

Методологической основой Программы является понятие Я-концепции (А. Маслоу, К. Роджерс), как близкого по смыслу к понятию «самосознание». Я-концепция рассматривается здесь как результат, итоговый продукт процессов самосознания. Согласно С.Л. Рубинштейну, объектом самосознания является сама личность. «Результатом процесса самосознания служит Я-концепция, понимаемая как совокупность установок, направленных на самого себя. Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Окружающий мир, представления о других людях воспринимаются нами сквозь призму Я-концепции, формирующейся в процессе социализации, но имеющей и определенные соматические, индивидуально-биологические детерминанты. Таким образом,

развитие личности, ее деятельность и поведение находятся под существенным влиянием Я-концепции».

Также в основу программы положен такой теоретический конструкт, как «самоотношение». Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»).

Данную программу можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения подростков по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности, повышения уверенности в себе.

Основным методом данной развивающей программы является метод психологического тренинга, целью которого является достижение изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека или группы. Психологический тренинг является одним из основных методов психологической поддержки. («Положение о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации», 27.09.1996 г.)

При составлении программы учитывались положения и пункты **нормативно-правовых документов:**

- Положение Конвенции ООН о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.11. 1989 г., ратифицированной третьей сессией Верховного Совета СССР 13.06. 1990 г.;
- Концепция развития системы психологического обеспечения (психологической службы) образования РФ;
- Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ от 22.10.99 № 636.
- Концепция развития образования РФ от 29.12. 2001 г. № 1756-р:

1.7 Цели и задачи программы

Цель программы: развитие адекватной самооценки у подростков, способствующей их позитивному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками, повышению уверенности в себе.

Задачи программы:

1. Снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других людей, развитие умения изменять свое эмоциональное состояние.
2. Преодоление негативных переживаний и снятие страхов; снижение уровня тревожности; развитие уверенности в себе.
3. Гармонизация противоречивости личности, формирование адекватной самооценки у подростков, развитие Я- концепции.
4. Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками, развитие навыков общения

2. Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Программа состоит из 17 занятий, продолжительность занятия 40 минут –

1 академический час, занятия разделены на 4 блока:

Блок 1. Снижение тревожности. Развитие положительных эмоций.

Блок 2. Коррекция высокой тревожности. Развитие доверия.

Блок 3. Формирование положительного самоотношения. Развитие адекватной самооценки.

Блок 4. Снижение уровня готовности к негативным взаимоотношениям.

Развитие навыков общения.

Тематика занятий охватывает многие сферы жизни и общения подростка и учитывает возраст и потребности подростков 12-14 лет..

Этапы занятия:

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
1. Вводная часть: -Ритуал	3-5 мин	Обозначить начало занятия,	Ритуалы.	Обеспечить для каждого участника максимально

приветствия. -Обозначение темы занятия. -Разминка.		создать благоприятную атмосферу		комфортное место на занятии.
2. Работа по теме.	25- 30 мин	Задачи соответствуют теме занятия	Разнообразные материалы, которые требуются на занятии	Помочь овладеть новыми навыками, закрепить уже имеющиеся, развить определенные психические процессы.
3. Завершение занятия. -Рефлексия. -Ритуал прощания.	5 – 10 мин	Завершение работы в позитивном эмоционально м состоянии. Обозначить конец занятия.	Ритуалы.	Эмоциональная поддержка детей, позитивное эмоциональное состояние.

Структура занятия:

Вводная часть. Вводная часть должна создать у обучающихся положительный эмоциональный фон, готовность работать с верой в свои силы и возможности. В качестве приема создания положительного эмоционального фона используются приветствия, которые создают положительный настрой на работу, приветствия проводятся в едином ритме, тем самым создают у участников ощущение работы в команде, атмосферу принятия и поддержки.

- Ритуал приветствия. Способствует сплочению группы подростков, создаёт атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой.

- Разминка – воздействует на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она может проводиться не только в начале занятия, но и в ходе основной части занятия. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие направлены на снятие эмоционального возбуждения

Основная часть

- Основное содержание занятия – это упражнения и задания, направленные на решение задач конкретного занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического и эмоционального состояния участников: от активного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учётом утомления детей). Количество игр и упражнений 2-4 . Задания для основной части занятия подбирались с учетом их направленности на развитие определенных навыков и их удобства для работы в группе.

Завершение занятия. Заключительная часть занятия – это подведение итогов, анализ результатов работы и тех трудностей, которые возникли у участников при выполнении заданий.

- Рефлексия занятия - оценка занятия. Арттехники, беседы. Используются две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

- Ритуал прощания - это завершение занятия, но не общения, поэтому ритуал, с одной стороны, показывает, что занятие закончено, с другой стороны, показывает, что дети готовы к конструктивному общению в классе и дома. Также ритуал прощания оставляет ощущение команды и создает настрой на дальнейшую продуктивную работу.

3. Перечень и описание программных мероприятий

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Школа № 61»



С.В. Карташева

2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДПО

«Региональный социопсихологический центр»



Т.Н. Клюева

2021_г.

Учебный план

программы развития самооценки и повышения уверенности в себе

«Любимый Я»

Цель программы: формирование адекватной самооценки у подростков, способствующей их позитивному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Задачи программы:

1. Снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояние других людей, развивать умение изменять свое эмоциональное состояние.
2. Преодоление негативных переживаний и снятие страхов; снижение уровня тревожности; развитие уверенности в себе.
3. Гармонизация противоречивости личности, формирование адекватной самооценки у подростков, развитие Я - концепции.
4. Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками, развитие навыков общения

Категория обучающихся: учащиеся 6-7 классов.

Срок обучения: 17 часов.

Длительность занятия: 40 минут.

№	Название тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич	практич	
Блок 1. Снижение тревожности. Развитие положительных эмоций.					
1	«Знакомство». Что такое тренинг? Правила тренинга. Понятие самооценка.	2	1	1	Бланк методики «Самооценка»
2	«Я и моё имя»	1		1	рисунок
3	«Моё настроение»	1		1	рисунок
Блок 2. Коррекция высокой тревожности. Развитие доверия.					
4	«Настроение» (продолжение)	1		1	рисунок
5	«Страшилки»	1		1	рисунок
6	«Я больше не боюсь»	1		1	
Блок 3. Формирование положительного самоотношения. Развитие адекватной самооценки.					
7	«Я и другие»	1		1	рисунок.
8	«Я и мои качества»	1		1	рисунок
9	«Я и мои качества» (продолжение)	1		1	Коллективный рисунок по сочинённой «Общей истории»
10	«Я и мои достижения»	1		1	Карта моих достижений
11	«Любимый Я»	1		1	рисунок
12	«Мой МИР»	1		1	Рисунок «Моя вселенная»
13	«Любимому мне»	1		1	Письмо, рисунок

Блок 4. Снижение уровня готовности к негативным взаимоотношениям.					
Развитие навыков общения.					
14	«Встреча с другом»	1		1	рисунок
15	«Поссорились – помирились»	1		1	рисунок
16	«Правила дружбы»	1		1	рисунок
17	Итоговое занятие	1		1	
Всего занятий по 4 блокам - 17 часов					

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Школа № 61»



С.В. Карташева

2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДПО

«Региональный социопсихологический центр»



Т.Н. Клюева

2021_г.

Учебно-тематический план
программы развития самооценки и повышения уверенности в себе
«Любимый Я»

Цель программы: формирование адекватной самооценки у подростков, способствующей их позитивному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Задачи программы:

1. Снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояние других людей, развивать умение изменять свое эмоциональное состояние.
2. Преодоление негативных переживаний и снятие страхов; снижение уровня тревожности; развитие уверенности в себе.
3. Гармонизация противоречивости личности, формирование адекватной самооценки у подростков, развитие Я - концепции.
4. Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками, развитие навыков общения

Категория обучающихся: учащиеся 6-7 классов.

Срок обучения: 17 часов.

Длительность занятия: 40 минут.

№	Название тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич	практич	
Блок 1. Снижение тревожности. Развитие положительных эмоций.					
1	«Знакомство». Что такое тренинг? Правила тренинга. Понятие самооценка.	2	1	1	Бланк методики «Самооценка»
2	«Я и моё имя»	1		1	рисунок
3	«Моё настроение»	1		1	рисунок
Блок 2. Коррекция высокой тревожности. Развитие доверия.					
4	«Настроение» (продолжение)	1		1	рисунок
5	«Страшилки»	1		1	рисунок
6	«Я больше не боюсь»	1		1	
Блок 3. Формирование положительного самоотношения. Развитие адекватной самооценки.					
7	«Я и другие»	1		1	рисунок.
8	«Я и мои качества»	1		1	рисунок
9	«Я и мои качества» (продолжение)	1		1	Коллективный рисунок по сочинённой «Общей истории»
10	«Я и мои достижения»	1		1	Карта моих достижений
11	«Любимый Я»	1		1	рисунок
12	«Мой МИР»	1		1	Рисунок «Моя вселенная»
13	«Любимому мне»	1		1	Письмо, рисунок
Блок 4. Снижение уровня готовности к негативным взаимоотношениям.					

Развитие навыков общения.					
14	«Встреча с другом»	1		1	рисунок
15	«Поссорились – помирились»	1		1	рисунок
16	«Правила дружбы»	1		1	рисунок
17	Итоговое занятие	1		1	
Всего занятий по 4 блокам - 17 часов					
№	Название тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич	практич	

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Школа № 61»



С.В. Карташева

_____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДПО

«Региональный социопсихологический центр»



Т.Н. Клюева

_____ 2021_ г.

Учебная программа

развития самооценки и повышения уверенности в себе «Любимый Я»

Развивающая программа «Любимый Я» направлена на формирование адекватной самооценки у подростков, одного из самых важных качеств характера личности, необходимых для самоопределения, формирования воли и уверенности. Развитие самооценки и повышение уверенности в себе - актуальная в современной психологии и педагогике тема, которая рассматривается, прежде всего, в рамках позитивного мышления. Понятие самооценки включает в себя оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других личностей. Самооценка относится к ядру личности, тем самым, являясь важным регулятором поведения. От того, является ли самооценка высокой и адекватной, зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и провалам.

Многие психологи ставят самооценку на первое место среди факторов, определяющих успехи и неудачи в воспитании и развитии личности.

Самооценку В. Сатир ставила на первое место среди факторов, обеспечивающих функционирование семьи как «фабрики», «где формируется физически здоровый, умственно развитый, чувствующий, любящий, веселый, настоящий, творческий, продуктивный человек». Самооценка начинает формироваться с момента появления человека на свет и, возможно, даже раньше - еще в материнской

утробе. Но в подростковом возрасте она приобретает определяющее значение. Характеристика человека с высокой адекватной самооценкой есть почти точное определение личности, чувствующей свою компетентность.

Фразы типа: "Я слабый", "Я не красивый", "Я глупый", - выражающие низкую самооценку, соответствуют неуспешности. Такие люди нерешительны, зависимы от чужого мнения, необъективны, часто действуют под влиянием инфантильных чувств, не способны к прямым и честным отношениям с людьми и подменяют их деструктивными психологическими играми. Оправдывая собственные неудачи, они видят в других людях исключительно отрицательные качества.

Заниженная самооценка – это фактор, негативно влияющий на развитие личности. Во взрослой жизни ее влияние на судьбу человека может проявляться как в обыденных неудачах: не сложившейся карьере, не счастливой семейной жизни, так и в экстремальных проявлениях. Шанс, что ребенок с низким уровнем самооценки в будущем пристрастится к употреблению ПАВ в 1.6 раз выше, чем для детей, высоко оценивающих себя. Этот вывод был сделан на основе анализа многолетней статистики. Подробные результаты исследования опубликовал журнал *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*. В завышенной самооценке также нет ничего хорошего. Она толкает человека на попытки осуществления совершенно не реалистичных замыслов и проектов, что тоже приводит к неудаче.

У низкой самооценки также есть последствия, которые сопровождают человека всю его жизнь. Нелюбовь себя искажает представления человека о своей личности, а также распространяется на тех, с кем он общается.

Низкая самооценка снижает способность личности любить других, понимать и принимать их. В своих исследованиях психологи пришли к выводу, что человек не сможет полюбить кого-то по-настоящему, если сам не может полюбить себя. Праведность любви, которая исходит от человека, и которая обращена к человеку, связана с отношением личности к самой себе непосредственно. Если я не могу любить себя, то и других я не могу любить. Если я сомневаюсь в самом себе, в своих способностях, в своей значимости, то и другим я тоже не доверюсь.

Для таких "сомневающихся" личностей близкие — родители, любимые, родные, друзья — становятся «куклами для битья». И в конце концов, их близкие, друзья, дети становятся жертвами их отношения к себе, которое следовало бы осознать и изменить. Низкая самооценка влияет на выбор партнера. Человек, чье чувство собственного достоинства низко, обычно и партнера подбирает себе такого, который будет подкреплять это чувство, принижать, излишне критиковать и унижать. такой выбор партнера происходит неосознанно, личность находит такую "половинку", раз за разом переживать эмоции и чувства, к которым он привык.

Низкую самооценку родители могут передавать детям. Ведь отношение к жизни таких родителей передает и транслирует неуважение к себе, так что и дети постепенно приобретут такое отношение к себе. Подсознательно они тоже будут тяготеть к низкой самооценке. Не бывает так, чтобы человек с негативным отношением к себе передал своим детям позитивный настрой к жизни, самоуважение.

Низкая самооценка может стать причиной недовольства общественным укладом жизни. Каждый раз, когда человек с низкой самооценкой разочаровывается в себе, он разочаровывается и винит в этом саму жизнь, ее устройство, которое он воспринимает как несправедливое. Осознанно или нет, но в нем появляется ощущение, что весь мир ему что-то должен. Так появляется недовольство правительством, родителями, школой, полицией, работой, начальником, всей жизнью.

Низкая самооценка — препятствие на пути к настоящей дружбе. Недовольство собой мешает другим увидеть вас настоящего, услышать вас. Если вы очень переживаете из-за внешности или из-за того, что другие думают о вас, то вам не услышать и не увидеть проблемы другого человека. Отношение к вам других людей единственное, что вас беспокоит. Единственный путь к истинной дружбе - не ставить свои проблемы на первое место, внимательно отнестись к проблемам окружающих.

Низкая самооценка может поставить перед вами неверные цели. Если вы чувствуете, что плохи в вашей профессиональной деятельности, то, возможно, вы захотите добиться признания иными путями, достигнув ложных целей, но одобряемых другими людьми. Например, следуя ложным целям люди покупают ненужную им одежду, дорогие машины, живут в шикарных квартирах — но все это ширма, за которой скрывается душевная пустота и боль. Эти людям не хватит целой жизни, чтобы найти себя настоящего, из поиски ведутся не в том направлении. Достичь истинных целей возможно, развивая положительные черты характера.

Коррекция низкой самооценки строится в трех направлениях:

- Принятие мнения ребенка. Таким образом, мы на деле даем подростку возможность ощутить его важность, ценность.
- Похвала. Поставив себя на нижнюю ступень социальной и личностной лестницы, подросток продемонстрировал не только низкую самооценку, но и высокую самокритичность, возможно объективную, но точно честную и мужественную.
- Позитив. Сосредоточить внимание подростка на том хорошем, что в нем есть, на его успехах.

Ну а как быть, если у ребенка завышенная самооценка? Не исключено, что для столь оптимистичного взгляда на себя у подростка имеются основания. Если все предыдущее его развитие протекало в благоприятных условиях, если отношения в вашей семье построены на принципах любви и принятия, то, скорее всего, так оно и есть. Поэтому, прежде чем делать выводы, стоит задать подростку уточняющие вопросы. – «Какие объективные данные подтверждают право на высокое место? В каких областях ты особенно успешен? Достиг ли ты в них совершенства или есть возможности роста? Имеются ли у тебя недостатки? Есть ли среди твоих одноклассников или друзей кто-то, кто лучше тебя? Что ты думаешь о тех, кто не столь успешен?»

Вы можете задавать и другие вопросы. Главное - выяснить: подросток действительно искренне верит в то, что его успехи и достижения дают право на

столь высокую позицию и при этом способен критично оценить себя, или же он просто субъективно убежден в собственной исключительности? В первом случае, при уважительном отношении к сверстникам, нет причин для беспокойства, даже если достижения несколько преувеличены. А во втором, - есть повод задуматься и начать работать с завышенной самооценкой. При этом, как и в случае с низкой самооценкой, главное - это не поддаваться импульсам и не стараться сразу переубедить подростка. Отмечая его достижения, вводите в похвалу определенную дозу здоровой критики. При этом ни в коем случае не нужно ничего придумывать и искусственно принижать или обесценивать. Например, если подросток отличился в спорте, вы можете сказать: "Ты молодец и я горжусь тобой. Ты действительно лучше многих на беговой дорожке. Но только на беговой дорожке. И то, что твои сверстники бегут медленнее, ни в коей мере не означает, что они меньше тебя заслуживают уважения".

Этот простой подход в большинстве случаев оказывается достаточным, чтобы подросток не строил себе трон, не возводился собственное "Я" на вершину самооценочной лестницы и видел в других достойных партнеров.

Также хороший выход из ситуации - дать возможность подростку убедиться на собственном опыте в несоответствии столь высокой оценки себя реальному положению вещей. То есть, как бы признав его исключительность, предоставить возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха. (Кроме случаев, когда возможна реальная угроза жизни и здоровью). Синяки и шишки, в которых некого винить кроме себя любимого, - лучшее лекарство от излишней самоуверенности и заносчивости.

Принципы реализации программы

Реализация программы осуществляется на основе принципов:

- Принцип ценности личности.
- Принцип уникальности личности (признание индивидуальности подростка).
- Принцип приоритета личностного развития (обучение – не самоцель, а средство развития личности ребенка).

-Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Занятия проводятся в кругу, в форме тренинга, что позволяет достичь атмосферы психологической безопасности, делить тему на несколько занятий и увеличивать количество упражнений, чтобы в большей степени закреплять полученные навыки.

4. Методы, технологии и методики работы.

Одним из основных методов данной программы является метод тренинга.

Исходя из этого, в рамках программы применяются следующие методические технологии:

1. Словесные методы.

- короткие лекции (с применением видео, иллюстраций, схем). Слово стимулирует активную деятельность второй сигнальной системы учащихся, обеспечивает высокую культуру слуховых восприятий и мышления, требует умений анализа и синтеза, конкретизации и противопоставления, суждения и умозаключения, развивает речь.

- вербальные игры - загадки, ситуативные игры — усиливают занимательность заданий, развивают смекалку и находчивость, развивают познавательный интерес к теме и предмету. Проводятся когда необходима передышка, разрядка, облегчающая восприятие материала.

- программированные инструкции;

- анализ оценок и самооценок;

- дискуссии и «мозговой штурм»

2. Методы практической работы: рисуночные методики и упражнения, графические работы. Основное назначение практических методов заключается в получении информации для последующего анализа.

3. Метод наблюдения. Как метод сбора социальной информации путем непосредственного изучения социального явления в его естественных условиях.

4. Метод игры. Ролевые и деловые игры, психогимнастические упражнения.

Способствуют развитию мотивов общения. Подростки, совместно решая задачи, участвуя в игре, учатся общаться, учитывать мнение товарищей. При решении групповых задач используются разные возможности подростков; в практической деятельности, на опыте подростки осознают полезность и быстро соображающих, и критически-оценивающих, и трудолюбивых, и осмотрительных, и рискованных со товарищей. Совместные эмоциональные переживания во время игры способствуют укреплению межличностных отношений.

В игре каждый подросток может проявить себя, свои знания, умения, свой характер, волевые качества, свое отношение к деятельности, к людям, что, несомненно, способствует развитию и укреплению высокой адекватной самооценки. В игре подростки изначально равны, результат зависит от самого игрока, уровня его подготовленности, способностей, выдержки, умения, характера. Ситуация успеха в игре создает благоприятный эмоциональный фон для развития личности подростка. Неудача воспринимается не как личное поражение, а поражение в игре и стимулирует позитивное принятие себя.

5. Обеспечение гарантии прав участников программы:

Все права и гарантии участников программы обеспечиваются в соответствии с ч. 1 ст.42 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 26.12.2012 г.

Программа может проводиться педагогами-психологами школ, специалистами Регионального социопсихологического центра по следующим направлениям деятельности: развитие, профилактика.

В соответствии с ч. 3 ст. 42 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, родители (законные представители) дают своё согласие на предоставление психолого-педагогической и социальной помощи обучающемуся школы, с целью обеспечения эффективного психолого-педагогического и социально-педагогического сопровождения обучающегося на каждом возрастном этапе.

При составлении программы учитывались положения и пункты нормативно-правовых документов:

- "Положение Конвенции ООН о правах ребенка", принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.11. 1989 г., ратифицированной третьей сессией Верховного Совета СССР 13.06. 1990 г.;
- "Концепция развития системы психологического обеспечения (психологической службы) образования РФ";
- "Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ" от 22.10.99 № 636.
- "Концепция развития образования РФ" от 29.12. 2001 г. № 1756-р:

6. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников реализации программы:

Программа может осуществляться педагогами-психологами школ, специалистами Регионального социопсихологического центра по следующим направлениям деятельности: развитие, профилактика.

В соответствии с ч. 3 ст. 42 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, родители (законные представители) дают своё согласие на предоставление психолого-педагогической и социальной помощи обучающемуся школы, с целью обеспечения эффективного психолого-педагогического и социально-педагогического сопровождения обучающегося на каждом возрастном этапе.

Так как программа осуществляется на этапе обучения ребенка в средней школе с 6 по 7 класс, для нее не требуется особого выделения времени, то основные права и обязанности специалистов и учреждения, на базе которого реализовывалась программа, определялся договором с учебным учреждением, а также оформлением информированного согласия родителей (законных представителей) на оказание психологической и социальной помощи детям.

7. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

- Требования к специалистам, реализующим программу:

Ведущим программы «Любимый Я» должен быть педагог-психолог, специалист должен иметь достаточное представление о возрастных особенностях психического развития детей подросткового возраста, основных новообразованиях учащихся средней школы, возможные причины затруднений и нарушений у подростков. Должен владеть приемами и методами развивающей и коррекционной работы, уметь анализировать процесс и результат мероприятий, владеть различными способами психологической поддержки обучающихся.

- Учебные и методические материалы

Для реализации данной программы необходимы следующие учебно-методические материалы:

- описание упражнений, игр.

- Требования к материально-технической оснащенности

Для реализации программы «Любимый Я» необходимо отдельное помещение, отвечающее следующим требованиям: оно должно быть достаточно просторным, необходимы стулья и столы для работы; помещение должно быть хорошо освещенным, т.к. учащиеся выполняют некоторые задания на листах; помещение должно быть проветриваемым, для занятий необходима доска, компьютер или ноутбук, колонки.

. Учащимся для занятий потребуются карандаши, ручки, маркеры и бумага.

- Требования к информационной обеспеченности

Для занятий не обязателен Интернет.

8. Ожидаемые результаты реализации программы

Программа способствует психологическому раскрепощению школьников, формированию навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика. Занятия в программе построены в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся. Программа создает условия для своевременной коррекции и развития нормальной, адекватной самооценки подростка, помогает подросткам справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками, помогает совершенствовать и оптимизировать учебно-воспитательного процесс.

Организованная работа по программе «Любимый Я» позволяет осуществлять социальную и психологическую защиту обучающихся, способствует снижению количества подростков с заниженной или неадекватно завышенной самооценкой и проблемами в обучении, социализации.

Также можно предполагать наличие долгосрочных эффектов реализации данной программы:

- Подготовка подростков к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию в городе.
- Уменьшение факторов риска употребления ПАВ среди подростков.
- Формирование навыков здорового образа жизни и самопрезентации подростков, развитие эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

9. Описание и источники психодиагностического инструментария

В качестве психодиагностического инструментария в процессе реализации программы «Любимый Я» используется «Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника» Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн (модификация А.М.

Прихожан). Методика может проводиться как фронтально с группой учащихся, так и индивидуально. Процедура тестирования вместе с чтением инструкции занимает в 6 – 7 классах 15 – 20 мин. Во время выполнения задания педагог-психолог должен наблюдать и фиксировать особенности поведения школьников. Данное тестирование проводится в начале программы и после ее завершения для оценки эффективности проведенных мероприятий.

10. Система организации контроля за реализацией программы.

Ответственность за реализацию программы ложится на ведущего. Контроль за реализацией программы осуществляется на основе плана и программы проведения мероприятий, проведенные занятия фиксируются в «Журнал групповых форм работы».

11. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

- Качественные показатели:

В качестве основы для измерения эффективности программы взят перечень, предложенный Д. Киркпатрик (1959).

Он включает в себя четыре группы критериев:

1. Реакции - измерение впечатлений участников занятий. Для подростков реально и эффективно измерить непосредственную реакцию на каждое проведенное занятие. Для этого используются маленькие анкеты, рефлексия состояния, смайлики. В качестве ожидаемых реакций на проведенные занятия можно предположить следующие: повышение уровня позитивного самочувствия, активности и настроения.

2. Научение - измерение объема усвоенного материала. В рамках данной программы подростки получают большое количество информации, ранее им неизвестной, или преподнесенной с разных точек зрения. Таким образом, можно предположить формирование у подростков различных компетенций по разным вопросам жизни, здоровья и взаимодействия с окружающими, научение новым формам взаимодействия, способам действий.

3. Поведенческий – воплощение в деятельности того, что изучалось и отрабатывалось на занятиях программы. Судить о том, насколько занятия были эффективны можно по поведению подростков или тем изменениям, которые произошли.

- **Количественные показатели** - изменение уровня самооценки, отражающихся в улучшении количественных и качественных характеристик: повышение уровня самооценки, снижение количества неадекватных самооценок.

12. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:

Данная программа реализовывалась на базе МБУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 61» Автозаводского района г.о. Тольятти, с 1 сентября 2021 по 25 мая 2022 г. с учащимися 6- 7 классов. (68 человек)

13. Основное содержание программы.

Блок 1. Снижение тревожности. Развитие положительных эмоций.

Занятие 1. «Знакомство».

Цель занятия: формирование позитивного отношения к своему «Я», формирование интереса к занятиям, мотивация на посещение занятий.

Необходимые материалы: плакат с правилами тренинга, мяч, бланки теста «Самооценка», ручки, линейки, калькулятор.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Беседа психолога на тему: «Что такое тренинг?»

«Training» произошло от слова тренироваться. Тренировать можно не только тело, но и качества характера, личностные свойства

- Какие качества характера вы хотели бы натренировать? Это мы и постараемся сделать на наших занятиях.

Итак, «training» – это целенаправленная тренировка, обучение. Это упражнения, придуманные для обучения чему-либо и способные оказывать влияние привычки и поведение человека.

На нашем занятии будут действуют правила:

1. Сохраняй приватность! – то, что происходит в группе - остается в группе.
2. Будь активен! – каждый из вас постарается быть активным на занятиях и будет участвовать во всех заданиях.
3. Будь искренним, но ты имеешь право сказать нет! – каждый участник постарается быть искренним, но имеет право сказать нет.
4. Называй по имени! – в группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

Вы принимаете эти правила? Они распространяются на всех, исключений нет.

Упражнение «Знакомство»

Участники группы по очереди называют свои имена, передавая по кругу мяч, каждый участник повторяет имена предыдущих игроков и добавляет своё, так мяч должен дойти до конца круга и все участники представятся. Затем участники все вместе называют все имена.

На наших занятиях мы будем говорить с вами о самооценке.

- «Что такое самооценка? Что влияет на нашу самооценку?»

Ведущий предлагает подросткам ответить на вопрос, подумать на данную тему.

Вопросы и задания:

- В каких ситуациях ваша самооценка растёт, а когда наоборот падает?
- Какие люди и как влияют на нашу самооценку?
- Что вы чувствуете, когда вашу самооценку «уронили»?
- Как самооценка регулирует ваше поведение? Приведите пример.

В конце беседы ведущий подводит итог:

Самооценка – это то, как человек оценивает сам себя, свои возможности, качества и место среди других людей. От того, будет ли самооценка адекватной зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

- Вы знаете, какова ваша самооценка?

- **Диагностика «Самооценка»** (Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн)

Рефлексия. Закончи предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

Ритуал завершения занятия.

Занятие 2. «Я и мое имя»

Цель: развитие положительного отношения к себе, идентификация себя со своим именем, раскрытие своего «Я», формирование стремления к изменению и самосовершенствованию.

Необходимые материалы: 3-4 мягкие игрушки, клубок с нитками, бумага для рисования, карандаши, ручки, маркеры.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Упражнение «Игрушки»

Все участники становятся в круг. Ведущий бросает игрушку одному из участников, при этом он называет имя того, кому адресована игрушка. Затем в круг добавляется вторая и третья игрушка. Игра продолжается до тех пор, пока подростки не вспомнят все имена и, не переспрашивая, будут быстро перебрасывать игрушки.

Упражнение «Моё имя»

Ведущий задаёт вопросы, подростки по-очереди отвечают

-Тебе нравится твоё имя?

- Кто тебя так назвал?

- Ты знаешь, что означает твоё имя?

- Как тебя называют ласково?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Упражнение «Паутина»

Участники, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток. Передавая клубок участник должен сказать о том, что он чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает подростку - бросает клубок ему ещё раз. Упражнение может быть использовано в качестве диагностики: у подростков, испытывающих трудности в общении будут двойные, тройные связи с ведущим. Когда клубок вернётся к ведущему, нить должна быть размотана и находиться у каждого участника в руке, таким образом происходит визуальное выражение единого целого, каждый важен и значим в этом целом.

Упражнение «Три зеркала»

Ведущий предлагает участникам нарисовать самого себя в трёх зеркалах:

- зеркало с зелёной рамкой - какими они представляются себя сами;

- зеркало с голубой рамкой - какими они хотят быть;
- зеркало с красной рамкой - какими их видят друзья.

Релаксация.

Участники занимают удобное положение, удобную позу.

Ведущий говорит: «Устраивайтесь поудобней, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите своё имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда вы вырастете. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши».

Завершение занятия: Упражнение для повышения уверенности в себе «5 ситуаций»

"Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо».

Представьте их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете".

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Настроение»

Цель занятия: развитие способности понимать своё эмоциональное состояние, развитие умения выражать эмоции, чувствовать настроение других и сопереживать им, навыков снятия эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: листы для рисования, краски, кисти, стаканчики, вода.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Ласковые ручки»

Участники сидят по кругу. Ведущий говорит: «Посмотрите на свои руки, потрите их ладошка о ладошку. Закройте глаза. Представьте себе, что ваши руки стали мягкими, пушистыми, ласковыми. Погладьте себя по лицу, по щекам, потрите свои уши ладошками, погладьте плечи, живот, колени. Ваши ручки очень мягкие, они любят вас. Поблагодарите их за ласку".

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Цель: развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через игровые роли.

Время: 10 минут

Ход упражнения: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Затем меняются ролями.

Вопросы для обсуждений:

- "Когда вам было легче удержать руку: «Я сильный?» или «Я - слабый?»"
- "Почему, как вы думаете?"
- "Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?"
- "Какое влияние оказывали фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?"

Упражнение «Рисунок меня»

Цель: самопознание, расширение представление о себе, своих способностях, возможностях.

Время: 20 минут

Материалы: карандаши или маркеры, листы бумаги.

Ход упражнения: Участники располагаются в любом месте комнаты, желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел.

На листке бумаги им предстоит нарисовать себя в любом образе так, как они себя представляют.

Для рисования даётся 10 минут, по истечении времени не следует требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, абстракция, фантастическая реальность, напряженная ситуация, нечто в стиле загадки, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою сущность».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и кладёт в случайном порядке. Затем предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок, демонстрирует его группе и просит участников поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы для обсуждений:

- "Как ты думаешь, какой человек мог нарисовать этот рисунок?"
- "Какими качествами может обладать этот человек?"
- "Как тебе кажется, это уверенный в себе человек или нет?"
- "Когда ребята высказывались по поводу твоего рисунка, какие чувства ты испытывал?"
- "Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с твоими качествами?"

Рефлексия:

- "Нужны ли человеку положительные и отрицательные эмоции?"
- "Как люди могут выражать свои чувства и переживания?"
- "Иногда для переживания негативных эмоций необходима помощь друзей, родителей, учителей. Почему важно не пропустить такие моменты?"
- "Почему необходимо говорить о своих переживаниях?"

Ритуал прощания.

Блок 2. Коррекция высокой тревожности. Развитие доверия.

Занятие 4. «Настроение» (часть 2)

Цель занятия: развитие умения сопереживать, преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Необходимые материалы:

листы со схематичным изображением человека, карандаши, маркеры, мяч.

Ход занятия:

Приветствие ведущего

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий называет какую-либо эмоцию или чувство, участники по кругу называют ассоциации вызванные этой эмоцией или чувством.

Беседа « Как поднять себе настроение?»

Участники по-очереди предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например: помочь кому-то, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый сериал, порисовать, подарить улыбку себе или другу.

Упражнение «На что похоже настроение?»

Участники по кругу при помощи сравнения говорят о своем настроении, на какое время года, погоду или природное явление похоже их настроение.

Упражнение «Настроение и походка»

Ведущий просит при помощи движений изобразить настроение.

Например: встреча с близким другом, которого давно не видел (обнимем его, поцелуем, покружим и т.п.)

Упражнение «Раскрась свои чувства»

Участникам предлагают листы с изображением человека и просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:

"Представьте, что этот человек — вы, вы в него превратились. Этот человек может испытывать разные чувства, и его чувства живут в разных частях тела. Раскрасьте эти чувства: радость - желтым; счастье - оранжевым; удовольствие - зеленым; гнев, злость, негативные чувства - красным; чувство вины - коричневым; страх - черным".

После того как фигуры раскрашены, участники показывают свои рисунки и рассказывают, почему они так раскрасили человечка.

(Рисунки можно подписать и собирать для последующего анализа).

Анализ рисунков.

Ведущий просит участников взять свои рисунки и глядя на них, проанализировать свой рисунок:

"Рассматривая рисунок, мы можем узнать, какие чувства "поселились" в разных частях тела. Например, чувства "поселившиеся голове", окрашивают мысли. Если в голове живет страх, мыслить будет сложно. В руках живут чувства, которые человек испытывает при общении с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку уверенность, или (если в ногах живут "негативные" чувства), значит, человек стремится "заземлиться", избавиться от них.

- голова и шея (символизируют мыслительную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоции);
- руки до плеч (символизируют коммуникации);
- тазобедренная область (символизирует область творчества);
- ноги (символизируют "опору", внутреннюю уверенность, возможность "заземления" негативных переживаний."

Рефлексия занятия:

«Обратная связь»

- ведущий просит участников по кругу сказать о впечатлениях о занятии. Для передачи эстафеты можно использовать мяч. Если участник не желает поделиться впечатлениями, его лучше пропустить и передать мяч другому.

Завершение занятия: Упражнение для повышения уверенности в себе «5 ситуаций»

"Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете".

Ритуал завершения занятия.

Занятие 5. «Страшилки»

Цель занятия: развитие умения выражать различные эмоции, осознание своих страхов, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, развитие доверия.

Необходимые материалы:

листы для рисования, карандаши, маркеры, музыкальная колонка.

Ход занятия:

Приветствие ведущего

Разминка.

Упражнение «Изобрази страх»

Ведущий предлагает подросткам изобразить страшные, пугающие сценки, используя при этом выразительные движения: дрожать от страха, прятаться, убегать и т.п. По окончании инсценировок ведущий просит объяснить пословицу: «У страха глаза велики».

Упражнение «Я боюсь»

Ведущий первым начинает рассказывать о своих страхах: «Когда я был таким как вы, то ...» Затем задаёт вопрос: «А у вас такое бывало?».

«А кто ещё боится чего – то? Расскажите!» Подростки по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. Ведущий должен стараться проговорить как можно больше вариантов подростковых страхов.

Рисование на тему «Мой страх»

Упражнение лучше проводить под тихую музыку. Участникам предлагается нарисовать свой страх, материалы можно выбрать самим. Затем ведущий просит участников рассказать: что он изобразил, предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете у психолога на ночь, а дома подумать и на следующем занятии рассказать: появлялся ли страх опять, как можно с ним справиться.

Рефлексия.

Узнал о новом

Научился

Расстроился

Я

Обрадовался

Удивился

Ничего не понял

Завершение занятия: Упражнение для повышения уверенности в себе

«5 ситуаций»

"Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо».

Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете".

Ритуал завершения занятия.

Занятие 6. «Я больше не боюсь»

Цель занятия: осознание своих страхов, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование доверия, развитие умения работать со своим страхом, преодолевать его.

Необходимые материалы: рисунки «Мой страх» с прошлого занятия, карандаши, маркеры, ножницы, металлический поднос, зажигалка, немного конфет, фонарь.

Ход занятия:

Приветствие ведущего

Беседа на тему рисунков «Мой страх»

Ведущий раздает ребятам их рисунки с прошлого занятия, просит подростков рассказать: появлялся ли страх опять, что они придумали по поводу того, как можно справиться с этим страхом.

Затем предлагает группе предложить свои варианты работы со страхом. Участник выбирает вариант, который ему подходит и рассказывает, что он может сделать с этим страхом. После совершения ритуала (покормить, сжечь, порвать и т.д.) ведущий спрашивает у подростка, стал ли страх меньше, такой ли он страшный, как прежде?

Упражнение «Поиск сокровищ»

В комнате, где находятся подростки, выключают свет на 3-5 минут. Ведущий говорит:

"Представьте, что вы попали в жилище гнома. У него в жилище много сокровищ – их нужно найти. В этом вам поможет волшебный фонарь". На роль человека с фонарем выбирается участник со страхом темноты. Он с помощью фонаря помогает всем участникам найти все сокровища (конфеты).

Упражнение «Слепой и поводырь» (по Фопелю)

Участники разбиваются на пары. Один «слепой», другой - его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» - провести «слепого» так, что - бы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения участники меняются ролями, для повышения интереса можно менять маршрут .

Обсуждение

Ведущий с подростками обсуждает их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих руках? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?

Рефлексия.

Узнал о новое

Научился

Расстроился

Я

Обрадовался

Удивился

Ничего не понял

Завершение занятия: Упражнение для повышения уверенности в себе «5 ситуаций»

"Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо».

Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете".

Ритуал завершения занятия.

Блок 3. Формирование положительного самоотношения. Развитие адекватной самооценки.

Занятие 7. «Я и другие»

Цель занятия: исследование представлений участников о себе, их идеальном «Я», изучение межличностного общения, формирование умения отслеживать стратегии участников во взаимодействии, развивать умение понимать и принимать других людей.

Необходимые материалы: листочки с напечатанными ситуациями для упражнения «Ситуации», мяч.

Приветствие ведущего.

Упражнение «Интервью»

Упражнение выполняется в парах, на каждого человека отводится 3 минуты.

Инструкция:

"Задавайте вопросы своему партнеру, стараясь, что-то о нем узнать. Затем в течение одной минуты расскажите о своем партнере. Представьте его, сделайте это ярко и интересно. Поменяйтесь ролями".

Обсуждение: участники рассказывают о своих впечатлениях, эмоциях, о чувствах, которые они испытывали, слушая рассказ о себе.

Упражнение «Ситуации»

Упражнение выполняется в парах. Участники пар тянут карточки, на которых написаны ситуации, которые необходимо обыграть. После обыгрывания, участники должны поменяться ролями и снова разыграть ситуацию.

С помощью данного упражнения можно отследить стратегии участников в межличностном общении.

Наиболее часто выделяются два фактора: доминирование- подчинение и дружелюбие-агрессивность. Эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Благодаря этому упражнению участники получают возможность научиться понимать других и адекватно реагировать на критику, либо уметь отстаивать свою позицию, в случае если критика была незаслуженной.

Ситуации:

1. Учитель ругает ученика у доски за неправильно решенную задачу
2. Родители ругают ребенка в присутствии его друзей за то, что он не помыл посуду
3. Учитель ругает ученика за невыполненное домашнее задание
4. Родители хвалят ребенка за хорошую оценку.
5. Друзья хвалят за хороший поступок
6. Учитель хвалит за успех на олимпиаде.

После выполнения упражнения проводится обсуждение, участники анализируют свое поведение и свои эмоции, пытаются выяснить, правильно ли они поступили; также, параллельно, выясняется, заслужена ли была критика в их адрес.

В ходе обсуждения затрагиваются такие важные понятия: критика, ответственность, личностное мнение, жизненная позиция, авторитарность, дружелюбие, агрессивность.

Упражнение «Чего и тебе желаю»

Начинает ведущий, он первым кидает мячик любому участнику и говорит: «У меня лучше всего получается(например, общаться с людьми), чего и тебе желаю». Получивший мячик с пожеланием, кидает его любому другому участнику круга и произносит: « У меня лучше всего получается, чего и тебе желаю»

Рефлексия:

Узнал о новом

Научился

Расстроился

Я

Обрадовался

Удивился

Ничего не понял

Завершение занятия: Упражнение для повышения уверенности в себе «5 ситуаций»

"Вспомните 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо».

Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете".

Ритуал завершения занятия.

Занятие 8. «Я и мои качества»

Цель занятия: исследование представлений участников о себе, своих достоинствах, качествах характера, отличительных особенностях, учить, помогать говорить о себе, анализировать себя, понимать себя и свой внутренний мир.

Необходимые материалы: листы для рисования, карандаши, маркеры, фломастеры, мяч.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Упражнение «В новой форме».

Инструкция для участников: "Изобразите себя в четырех новых формах: растения, животного, предмета, человека. В этих новых формах вас самих можно выделить: особенности личности, черты характера, интересы, эмоции, ситуации, в которых человек оказался".

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

Упражнение «Мои плюсы и мои минусы»

Участникам предлагается разделить лист пополам и озаглавить его "Мои плюсы и мои минусы", далее предлагается на каждой половине написать по 10 плюсов и 10 минусов.

Данное упражнение можно доделать дома и принести листок на следующее занятие. Анализ упражнения проводится на следующем занятии.

Рефлексия занятия: « Чемодан, мясорубка, корзина»

На листочках учащиеся рисуют условные изображения чемодана, мясорубки, корзины.

Чемодан – всё, что мы возьмём с собой, всё, что пригодится.

Мясорубка – эту информацию надо обдумать, переработать.

Корзина – то, что я выброшу.

Участникам предлагается рассказать, какую информацию они туда поместят, из того, что было на занятии.

Завершение занятия: Упражнение для повышения уверенности в себе «5 ситуаций»

"Вспомните 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете".

Ритуал завершения занятия.

Занятие 9. «Я и мои качества» (часть 2)

Цель занятия: исследование представлений участников о себе, своих достоинствах, качествах характера, отличительных особенностях, помочь рассказывать о себе, анализировать, понимать себя и свой внутренний мир.

Необходимые материалы: листы с упражнением «Мои плюсы и минусы»

Приветствие ведущего.

Упражнение «Мои плюсы и мои минусы»

Участники предъявляют свои листы с упражнением, далее анализируется каждое высказывание участников, особое внимание уделяется плюсам участников, ведущий активно поддерживает участников, восхищается их умениям и достоинствам. По графе «Минусы» работа происходит таким образом: на каждый минус подбираются аргументы, как превратить это в плюс, что можно сделать. Другие ребята предлагают свои идеи с разрешения участника, все участники стараются доработать свои записи, превратив «минусы» достоинства или цель.

Рефлексия. Закончи предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

Ритуал завершения занятия

Занятие 10. «Я и мои достижения»

Цель занятия: исследование представлений участников о себе, своих достоинствах, качествах характера, отличительных особенностях, учить рассказывать о себе, анализировать, понимать себя и свой внутренний мир.

Необходимые материалы: листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Упражнение «Карта моих достижений».

Ведущий предлагает участникам группы написать список своих умений и достижений. Особое внимание стоит уделить тому, что количество качество достижений не учитывается. Далее участники рассказывают о своих достижениях.

Далее список умений и достижений нужно оформить в виде «Карты достижений». Получившуюся творческую работу можно поместить дома на видном месте, чтобы она напоминала подростку о его умениях и достижениях и, таким образом, укрепляла его самооценку.

Рефлексия.

Закончи предложение. «Сегодня на занятии я узнал...».

Завершения занятия

Мысленно закончите фразы:

"Я словно птица, когда ..."

"Я превращаюсь в тигра, когда..."

"Я прекрасный цветок, если..."

Ритуал завершения занятия.

Занятие 11 . «Любимый Я»

Цель занятия: научить подростка внимательно относиться к себе ,своим достоинствам, качествам характера, отличительным особенностям, уважать и принимать себя.

Необходимые материалы: листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки, колонка с медитативной музыкой.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Упражнение «Это всё о тебе»

Участники садятся в круг. Каждый из участников обводит на листе бумаги свою ладошку. В середине пишет свое имя. Потом передаёт листок соседу справа, а сам получает ладошку соседа с лева. На одном из пальчиков полученного рисунка пишется какое-либо положительное качества этого человека, например: «Ты чуткий и отзывчивый» и т.д. Ладони передаются по кругу, и каждый пишет своё. Пока ладошка не вернётся к её владельцу.

Далее участники по желанию зачитывают, что написано на их ладошках, какие чувства они испытывали во время игры.

Упражнение « Любить себя» (релаксация)

"Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. (*пауза*)

Представьте е зеркало. огромное-преогромное зеркало в светлой рамке. Возьмите салфетку и протрите зеркало как можно чище, чтобы оно блестело и сияло.

(*пауза*) Представьте, что вы стоите перед этим зеркалом. Вам видно себя? Если да, то покивайте головой. (*Дождитесь, пока большинство участников подадут вам знак.*)

Разглядите в зеркале свои губы и цвет своих глаз (*пауза*). Посмотрите,

как вы выглядите, когда немного покачиваете головой (*пауза*). Посмотрите на свои плечи и грудь. Посмотрите, как вы опускаете и поднимаете плечи (*пауза*).

Вам хорошо видно свои ноги? Посмотрите, как высоко вы можете подпрыгнуть (*пауза*). Хорошо получается! Теперь представьте себе, что отражение вам

улыбается и ласково смотрит на вас (*пауза*). Посмотрите на свои волосы! Какого они цвета? Возьмите расческу и причешитесь, глядя в зеркало перед собой.

Причешитесь как обычно (*пауза*). Посмотрите в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть ваши глаза блестят и светятся радостью, пока вы

рассматриваете их в зеркале. Наберите воздуха в лёгкие и надуйте маленькие светлые искорки в ваших глазах. (*При этих словах ведущий должен глубоко*

вдохнуть и громко, отчетливо выдохнуть воздух. Повторите свою просьбу к

участникам - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть ваши глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотрите на свое лицо в зеркале. Скажите себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится легче и приятнее» Если ваше лицо осталось серьёзным, то превратите его в одну широкую и счастливую улыбку. Покажите зубы зеркалу. Здорово получилось! Теперь посмотрите на своё тело в зеркале и увеличьте его. Плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться себе. И, смотря на себя в зеркало, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» *(Произнесите эти слова с большим воодушевлением и очень эмоционально.)* Чувствуешь, как приятно? Вы можете повторять про себя эти слова всякий раз, когда захотите почувствовать себя счастливыми и довольными собой. Постарайтесь прочувствовать всем телом, как вы произносите: «Я люблю себя!» В какой части тела вы чувствуете это? Покажите рукой на это место, где вы чувствуете своё «Я люблю себя!» Хорошо запомните, как в теле отражается ваше «Я люблю себя!»

А теперь вы можете вернуться. Потянитесь, немного напрягите и расслабьте своё тело и откройте глаза *(пауза).*"

Рефлексия:

"Почему некоторые люди любят самих себя?"

"Почему некоторые люди себя не любят?"

"Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?"

"Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?"

"Что делает тебя счастливым?"

Ритуал завершения занятия.

Занятие 12 «Мой МИР»

Цель занятия: коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры, развитие произвольного

контроля за своими действиями, снятие негативизма, поддержка интереса участников к себе, своим достоинствам, особенностям, интересам.

Необходимые материалы: листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Игра «Встреча»

Ведущий подбирает каждому участнику персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Сюжет с персонажами может быть вымышлен. Каждому персонажу даётся по пять «жизней», которых они лишаются, если изменяет поведение своего героя. Подростки садятся в круг и открывают встречу этих героев. Тему для разговора они выбирают сами. После игры проходит обсуждение по вопросам и заданиям.

"- Опишите свои ощущения в новой роли".

"- Что мешало сохранять определённый стиль поведения?"

"- Сможете ли вы вести себя в реальной жизни так, как ваш герой?"

"- Каковы слабые и сильные стороны вашего героя?"

Упражнение «Мой МИР».

Ведущий предлагает участникам на листе нарисовать небольшой круг и написать в нем "Я", рядом нарисовать множество других кругов, в других кругах написать окончания предложений:

"Мое любимое занятие..."

"Мой любимый цвет..."

"Мой лучший друг..."

"Моё любимое животное..."

"Моё любимое время года..."

"Мой любимый литературный герой..."

"Моя любимая музыка..."

Рефлексия.

Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность.

Любить себя – это признавать свою личность, свою неповторимость, право на любовь других людей к себе.

Затем ведущий подводит участников к выводу:

"Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть; любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно; тот, кто не любит себя, не может искренне любить других; если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество".

Завершения занятия

Мысленно закончите фразы:

"Я словно птица, когда ..."

"Я превращаюсь в тигра, когда..."

"Я прекрасный цветок, если..."

Ритуал завершения занятия.

Занятие 13. «Любимому мне»

Цель занятия: развитие интереса участников к себе, своим достоинствам, отличительным особенностям, интересам.

Необходимые материалы: листы для письма, рисования, карандаши, маркеры, ручки.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Упражнение «Письмо себе любимому»

Ведущий: "Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий человек? (*Участники занятия высказываются*). Вы сами.

Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!"

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

Ведущий : "Разделите лист на 3 части, в первой части нарисуйте себя в детстве, какими вы были маленькими, во второй части — какой ты сейчас, в третьей части — какими вы будете, когда вырастаете, в будущем."

Рефлексия.

Закончи предложение. «Сегодня на занятии я узнал..., я почувствовал...».

Завершения занятия

Мысленно закончите фразы:

"Я словно птица, когда ..."

"Я превращаюсь в тигра, когда..."

"Я прекрасный цветок, если..."

Ритуал завершения занятия.

Блок 4. Снижение уровня готовности к негативным взаимоотношениям.

Развитие навыков общения.

Занятие 14. «Встреча с другом»

Цель занятия: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать своё; коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры, развитие произвольного контроля над своими действиями, помощь в осознании особенностей своего характера, формирование социально приемлемых форм поведения.

Необходимые материалы: текст стихотворения Т.Волиной «Два друга», листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Упражнение «Встреча с другом»

Участники с помощью объятий и улыбки показывают радость от встречи с другом.

Упражнение «Два друга»

Ведущий читает стихотворение Т.Волиной «Два друга».

"Пришли два юных друга на речку загорать.
Один решил купаться - стал плавать и нырять.
Другой стоит растерянный у друга на виду.
«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!»
Другой сидит на камушке, и смотрит на волну,
И плавать опасается: «А вдруг я утону?!»
Гроза дружков застала однажды на лугу.
Один пробежку сделал - согрелся на бегу.
Пошли зимой два друга кататься на коньках.
Один стрелой мчался - румянец на щеках!
Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:
Лежит под одеялами - «Кха - кха! Аппчи!!»

Участники оценивают поведение обоих ребят, распределяют роли. Участники при помощи мимики и жестов иллюстрируют стихотворение.

Рисунок «Мои друзья»

Ведущий предлагает нарисовать друг друга в виде животных, птиц, цветов и т.п. После выполнения задания дети обсуждают рисунки и отвечают на вопросы: кто здесь нарисован? Почему они нарисованы именно в таком виде?

Упражнение «Проигрывание ситуаций».

"-Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться".

"- Твой друг попросил у тебя твою игрушку, а отдал её сломанной".

"- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним".

Игра «Окажи внимание другому»

Цель. Развитие умения выражать своё положительное отношение к другим им людям, учить оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения и т.п. В ответ подросток говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...»

Рефлексия.

Закончи предложение. «Сегодня на занятии я узнал..., я почувствовал...».

Завершения занятия

Мысленно закончите фразы:

"Я словно птица, когда ..."

"Я превращаюсь в тигра, когда..."

"Я прекрасный цветок, если..."

Ритуал завершения занятия.

Занятие 15 . «Поссорились - помирились»

Цель занятия: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать своё; коррекция негативных поведенческих реакций, развитие произвольного контроля над своими действиями, регулирование поведения, формирование социально приемлемых форм поведения.

Необходимые материалы: бумага для письма, ручки, бумага для рисования, карандаши, маркеры, памятка «Признаки уверенного поведения»

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Упражнение «Поссорились и помирились»

Два подростка сначала изображают поссорившихся. Они стоят спиной к друг другу. Затем поворачиваются лицом друг к другу и улыбаясь, берутся за руки. В конце обнимаются.

Беседа «Кого называют вежливым человеком»

Ведущий обсуждает с участниками человеческие качества, способствующие эффективному общению, после этого они вырабатывают правила того, как развить в себе эти качества.

Упражнение «Зубы и мясо».

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Участникам предлагается выбрать качества, которых ему не хватает, и записать их в таблицу в столбик «Себе». В другой столбик – «Другим» – записать те качества, которых, по их мнению, не хватает другим людям. После того, как подросток выполнит задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»).

Определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что почти все выбрали для себя сильные качества – «зубы», а другим определили быть «мясом».

- "Почему большинство людей считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

- "Что значит быть уверенным человеком?" (Спокойно отстаивать своё мнение, учитывая мнение других.)

- "Какое поведение мы называем неуверенным?" (Беспокойное, нерешительное.)

- "Какое поведение можно назвать нерешительным?" (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)

- "Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение?" (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

Упражнение «Три портрета»

Ведущий предлагает участникам нарисовать человека:

"уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного", затем описать основные психологические особенности этих людей.

Важно подчеркнуть, чем похожи неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

- "В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно?"

На доске составляется «список трудных ситуаций».

Памятка «Признаки уверенного поведения» (я - хороший, ты - хороший)

"У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении".

Уверенный человек:

Использует «Я - высказывание»;

Применяет эмпатическое слушание;

Умеет говорить о своём желании;

Отражает высказывания;

Отражает чувства;

Умеет отказывать;

Умеет просить;

Умеет принимать отказ;

Говорит прямо и открыто;

Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Рефлексия.

Закончи предложение. «Сегодня на занятии я узнал..., я почувствовал...».

Ритуал завершения занятия

Занятие 16. «Правила дружбы»

Цель занятия: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё; коррекция негативных поведенческих реакций, развитие произвольного контроля над своими действиями, регулирование поведения в коллективе, формирование социально приемлемых форм поведения, развитие коммуникативных навыков.

Необходимые материалы: клубок с нитками, листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки, большой лист с нарисованным домом, колонка с медитативной музыкой.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Приветствие. Упражнение «Клубок»

Передавая клубок сказать теплые слова другому, потом, распутывая, поблагодарить за слова в свой адрес.

Упражнение «Кто это?»

Участники делятся на две группы. Одной группе завязывают глаза, дают возможность походить по помещению, затем предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда друг найден тогда игроки меняются ролями.

Упражнение «Секрет»

У каждого участника в ладонях «секрет» (закрытый кулак). Участники ходят по помещению и ищут способы уговорить каждого показать свой секрет.

Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает всем найти общий язык.

Рисование «Новоселье»

Подростки рисуют автопортреты и «заселяют» их в домик, рисунок которого висит на стене. Затем они раскрашивают этот дом красками.

В заключении этих встреч подростки обговаривают некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение ребят протекало без ссор и конфликтов, которые оформляются в «Правила дружбы»:

- Помогай товарищу.
- Если умеешь что-то делать - научи и его.
- Если товарищ попал в беду помоги ему чем можешь.
- Делись с товарищем.
- Делай так, чтобы самое лучшее хотелось отдать другу.
- Останови товарища, если он делает что - то плохое.

- Избегай ссор, споров по пустякам.
- Будь скромн, если у тебя получилось лучше, чем у других.
- Умей порадоваться успехам товарища.
- Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.

Релаксация «Улыбка»

Ведущий предлагает сесть поудобнее, опереться на спинку стула. Включается спокойная музыка. «Ребята посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Береги себя и береги другого.. Уважай и люби всё, что есть на Земле - это чудо! И каждый человек - это тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!"

Ритуал завершения занятия

Занятие 17. Завершающее занятие.

Цель занятия: развитие позитивной самооценки подростка, умения внимательно относиться к себе ,своим достоинствам, качествам характера, отличительным особенностям, уважать и принимать себя, развитие социально приемлемых форм поведения, развитие коммуникативных навыков.

Необходимые материалы: клубок с нитками, мяч, листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки, большой лист с нарисованным домом, колонка с медитативной музыкой.

Ход занятия:

Приветствие ведущего.

Упражнение «Я хороший»

Все участники садятся в круг. Ведущий первый говорит: «Я (называет имя) хороший». Все хором, громко повторяют за ним: «Ты (его имя) хороший». И

передает мяч следующему в кругу. Так продолжается дальше, пока каждый из участников не назовет себя хорошим и не получит подтверждение от группы.

Упражнение «Порфель»

Каждому участнику занятий вся группа говорит по- очереди, что положить в свой «портфель», какие качества, которые уже есть у хозяина, а что надо сформировать.

Упражнение «Обратная связь»

Всем участникам предлагается обобщить их впечатления, полученные в процессе занятий, и обменяться мнениями в следующем порядке:

- общее впечатление от участия;
- на занятиях я научился;
- открытия в самом себе;
- пожелания;

Ритуал завершения занятия

«Аплодисменты» (друг другу)

14. Список литературы:

1. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. М., Владос – Пресс,2004
2. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005
3. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000.
- 4.Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997
5. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. М., 2005
6. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. М.,2004.
7. Цукерман Г.А. "Психология саморазвития"
8. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2007. – 176 с.

9. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:»Издательство ГНОМ иД», 2000. – 160с.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4.— М.: Генезис, 1999.— 160 с: ил.

15. Результаты апробации программы

- Рефлексивный отчет о результативности проведенных занятий по развивающей психолого-педагогической программе развития самооценки и повышения уверенности в себе «Любимый Я»

Одна из частых причин обращения к психологу - это трудности, испытываемые подростком в оценке самого себя, своих возможностей, качеств и места в жизни. Адекватная самооценка важна для развития личности, формирования взаимоотношений человека с окружающими, становления его критичности, требовательности к себе, отношения личности к успехам и неудачам. Наличие адекватной самооценки также является профилактикой девиантного поведения подростков.

В МБУ «Школа № 61» г.о. Тольятти отдается приоритет осуществления развивающей работы, направленной на организацию целенаправленного процесса развития личности детей и подростков.

По запросу администрации педагог-психолог Сердобольская Е.А. составила программу «Любимый Я», которая является практическим инструментом развития адекватной самооценки у подростков, формирования социально-психологической компетентности. Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них личностные затруднения, а также освоить эффективные способы их разрешения. Создание цикла занятий для школьников продиктовано необходимостью целенаправленного воздействия для создания условий для своевременной корректировки психологических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса. В подростковом возрасте происходит формирование собственного стиля жизни, закладываются привычки и качества, которые сохраняются на протяжении всей жизни. В это время для подростка особую значимость приобретает группа сверстников, которая зачастую является основным источником информации о стиле общения, в ней формируется самооценка подростка. Работа с группой подростков в ситуации принятия и ненавязчивого общения способствует психологическому раскрепощению школьников, формированию навыков и привычек, способствующих самовыражению каждого ученика.

Цель программы:

формирование адекватной самооценки у подростков, способствующей их позитивному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками, повышение уверенности в себе.

Задачи программы:

5. Снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других людей, развивать умение изменять свое эмоциональное состояние.
6. Преодоление негативных переживаний и снятие страхов; снижение уровня тревожности; развитие уверенности в себе.
7. Гармонизация противоречивости личности, формирование адекватной самооценки у подростков, развитие Я- концепции.
8. Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками, развитие навыков общения

Программа способствует психологическому раскрепощению школьников, формированию навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика. Занятия в программе построены в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся.

Программа создает условия для своевременной профилактики девиантного поведения обучающихся, корректировки возможных психологических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Организованная работа по программе «Любимый Я» позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением. Также можно предполагать наличие долгосрочных эффектов реализации данной программы:

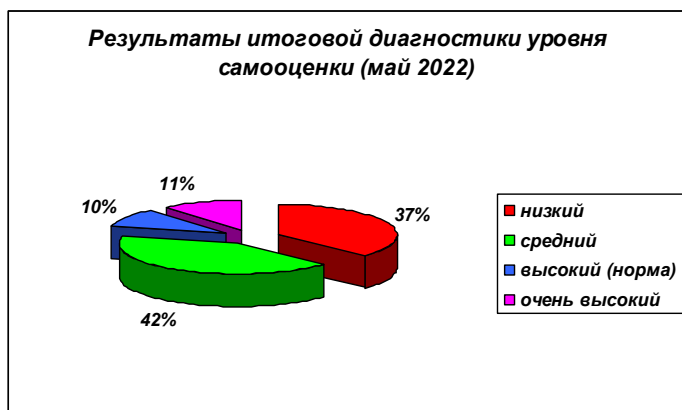
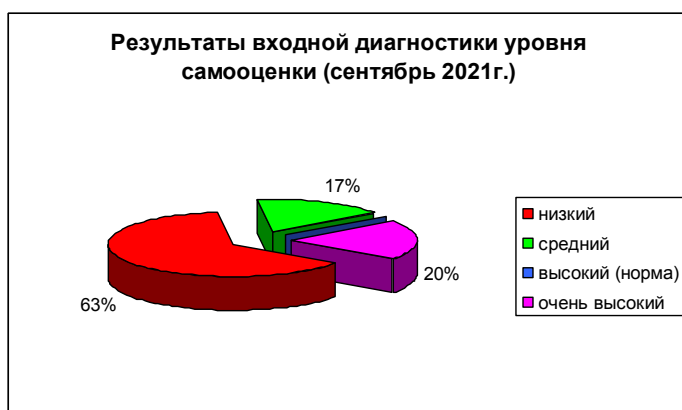
- Подготовка школьников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию в городе.
- Уменьшение факторов риска девиантного поведения среди подростков.
- Формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

Данную программу можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения подростков по вопросам

развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности, повышения уверенности в себе.

Дети с удовольствием посещали эти занятия, интересовались, когда будет следующее занятие, в конце каждого занятия проводилась рефлексия, где детки высказывались, что им понравилось, чему они смогли научиться. Программа «Любимый Я» носит комплексный характер; программа учитывает возрастные, гендерные и социально-психологические особенности целевой группы подростков; программа является массовой – она охватывает 2 параллели; программа позитивна, все занятия выстроены в доброжелательном тоне и очень мягко вводят ребенка в тему занятия, что минимизирует риск негативных результатов, акцент на всех занятиях делается на факторах резистентности и ресурсах личности, что очень ценят подростки, так как этот фактор способствует повышению личностной самооценки; программа нацеливает мысли учащихся в будущее, происходит оценка последствий девиантного поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения.

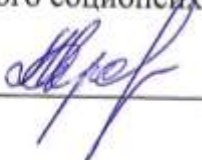
По результатам диагностики учащихся (методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника (вариант методики Т.Дембо – С. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан) процент обучающихся с низкой самооценки снизился (с 63 % испытуемых до 37%), при этом увеличился процент обучающихся со средней (с 17 % до 42 %) и высокой (с 0 до 10 %) самооценкой, а также снизился процент подростков с завышенной самооценкой (с 20 % до 11 %), что несомненно говорит об эффективности реализованной программы.



Также учащиеся, посещавшие занятие по программе «Любимый Я» признают, что на занятиях они получили важные сведения о себе, своих качествах, ресурсах, получили важные навыки овладения стрессом, методики релаксации.

Таким образом, проведенное анкетирование учащихся свидетельствует об эффективности проведенной развивающей психолого-педагогической работы по программе «Любимый Я»

Педагог-психолог Регионального социопсихологического центра

 / Сердобольская Е.А.

- Отзыв учреждения образования о проведенной программе

*муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти*

*«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 61»
(МБУ «Школа № 61»)*

Отзыв

на развивающую психолого-педагогическую программу
развития самооценки и повышения уверенности в себе

«Любимый Я»

Автор- составитель: Сердобольская Елена Александровна, педагог-психолог
Регионального социопсихологического центра.

В последнее время в обществе и в нашей школе возрос уровень аддиктивного поведения подростков. Беседы с несовершеннолетними выявляют проблему оценки ими самих себя, своих возможностей, качеств и места в жизни. В поисках самих себя подростки часто отчуждаются от традиционных сообществ и примыкают к группам с асоциальной направленностью. Не умея утвердиться в формальном коллективе сверстников конструктивными способами, подростки стараются найти круг общения там, где они могли бы добиться признания и уважения.

В нашей школе отдается приоритет осуществления профилактической и развивающей работы, направленной на организацию целенаправленного процесса развития личности детей и подростков. Обязанность школы воспитать подростков здоровыми, сформировавшимися личностями с развитой адекватной самооценкой. По запросу администрации педагог-психолог Сердобольская Е.А. составила программу «Любимый Я», которая является практическим инструментом развития адекватной самооценки у подростков.

Развитие адекватной самооценки - одно из условий совершенствования личности, помогающее выработать такие черты характера как самодисциплина, принципиальность, адекватная оценка себя, своих возможностей, поступков, окружающих людей, мира в целом.

Программа «Любимый Я» является практическим инструментом формирования социально-психологической компетентности. Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них

жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения. Реализация программы занятий для подростков необходима для целенаправленного воздействия на личность подростка, создания условий для своевременной корректировки психологических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса. Развивающая психолого-педагогическая программа «Любимый Я» помогает формированию личности подростка, его собственного стиля жизни, способствует психологическому раскрепощению школьников, развитию адекватной самооценки и позитивного отношения к себе.

Участниками программы являются учащиеся 6-7 классов (в количестве 68 человек). Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, освоить эффективные способы развития самооценки. Создание цикла занятий для школьников обеспечивает целенаправленное воздействие для создания условий для своевременной корректировки психологических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса. Так как в подростковом возрасте происходит поиск себя, своего места в жизни, формируется собственный стиль жизни, закладываются привычки, которые сохраняются в течение всей жизни, то это время для подростка особую значимость приобретает группа сверстников, которая зачастую является основным источником информации о стиле общения, способах проведения досуга, в ней формируется адекватная самооценка подростка. Работа с группой подростков в ситуации принятия и ненавязчивого общения способствует психологическому раскрепощению школьников, формированию навыков и привычек, способствующих самовыражению каждого ученика.

В пояснительной записке программы «Любимый Я» прописаны методологическая основа построения программы и ее актуальность, определена научная и методическая обоснованность применяемых методов, игр и упражнений. В структуре программы видна четкость и последовательность в описании, наличие внутренней логики построения. Представлено описание

психологических особенностей контингента участников программы, являющихся целевой группой, на которую направлена психологическая деятельность. Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам, а также особенностям участников.

В программе «Любимый Я» сформулированы принципы организации развивающей работы, определены этапы реализации и критерии эффективности программы. В программу включены игры и упражнения, которые позволяют создавать оптимальные условия для развития подростка, на использование возможностей для усиления и мобилизации личностных свойств подростка и его адаптивных способностей.

В каждом занятии четко выделены цель, задачи и структура.

Развивающая психолого-педагогическая программа развития самооценки и позитивного отношения к себе «Любимый Я» Сердобольской Елены Александровны рекомендована к использованию в образовательном процессе.



Директор

/ А.В. Кордик

РЕЦЕНЗИЯ

на развивающую психолого-педагогическую программу развития самооценки и повышения уверенности в себе «Любимый Я» педагога-психолога ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» Сердобольской Елены Александровна

Представленная на рецензирование развивающая психолого-педагогическая программа «Любимый Я» направлена на развитие у обучающихся подросткового возраста (12-14 лет) адекватной самооценки, способствующей их позитивному эмоциональному самочувствию, общению со сверстниками, развитию Я-концепции и повышению уверенности в себе. Задачами программы являются снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других людей, развитие у подростка умения менять свое эмоциональное состояние; преодоление негативных переживаний и снятие страхов; развитие уверенности в себе; гармонизация противоречий личности, формирование адекватной самооценки; снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками, развитие навыков общения.

Занятия по программе проводятся в круге, что позволяет достичь атмосферы психологической безопасности, а также делить тему на несколько занятий и увеличивать количество упражнений при необходимости более длительной и глубокой работы. Общая продолжительность занятий по программе 17 часов при условии ее систематической реализации один раз в неделю.

Программа содержит все необходимые структурные компоненты: пояснительная записка, с описанием проблемной ситуации, обоснование необходимости реализации программы; цели и задачи программы, научные, методологические и методические основания; учебный и учебно-тематический план, учебная программа, описание программного материала, требования к уровню подготовки ведущего, описание необходимого программно-методического и информационного обеспечения.

В пояснительной записке содержатся методологическая основа построения программы и ее актуальность, научная и методическая обоснованность применяемых методов, методик и технологий. Прослеживается четкость и последовательность в описании структуры программы, наличие внутренней логики построения, содержательная взаимосвязь основных модулей программы.

Учебно-тематический план соответствует содержанию программы. Требования к уровню подготовки ведущего соответствуют целям и задачам программы.

Представлено описание психологических особенностей потенциальных участников программы – содержится характеристика подростков 12-14 лет, являющихся целевой группой. Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам, а также особенностям контингента участников.

В программе «Любимый Я» сформулированы принципы организации

психологического сопровождения подростков 12-14 лет, определены этапы реализации и критерии эффективности. В рецензируемую программу включены игры и упражнения, позволяющие осуществить индивидуальный подход к каждому участнику занятий, создать оптимальные условия для формирования адекватной самооценки подростка, его собственного стиля жизни. Участие подростка в занятиях по программе способствует психологическому раскрепощению школьников, позитивному отношению к себе.

Рецензируемая Программа Сердобольской Елены Александровны рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Рецензент:

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Самарский государственный
социально-педагогический университет»



Д.В.Иванов

Подпись Д.В.Иванова
удостоверяю
Специалист отдела кадров сотрудников

[Signature]

- Отзывы, рефлексия участников программы



Любимая
музыка -
любая.

Любимое
занятие -
рисовать

Сказочный
герой -
???

Я

Любимый
цвет -
фиолетовый

Любимое
время года
- любое

Любимый
фрукт -
кот

Любимое
животное -
кот

Таблица мнений


Твое настроение после занятия	
Самое ценное приобретение сегодня	Знакомство с театральным искусством
Трудности, замечания, пожелания.	

Таблица мнений



Твое настроение после занятия	
Самое ценное приобретение сегодня	Что жизнь надо ценить
Трудности, замечания, пожелания.	не надо

Таблица мнений

Твое настроение после занятия	
Самое ценное приобретение сегодня	надо побольше есть
Трудности, замечания, пожелания.	надо по меньше сидеть в гаджетах

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ И ПРИТЯЗАНИЙ
Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

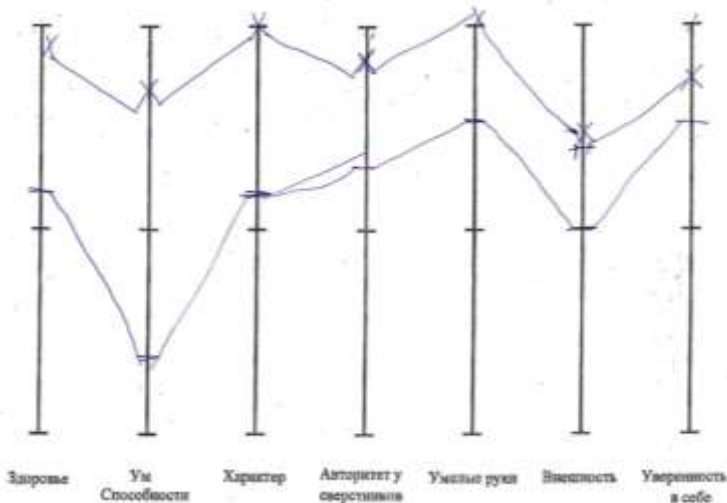
Фамилия, имя, отчество Александр
 Дата рождения _____ школа _____ класс 6б
 Район _____ Дата проведения _____

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер.

Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя — на самую высокую.

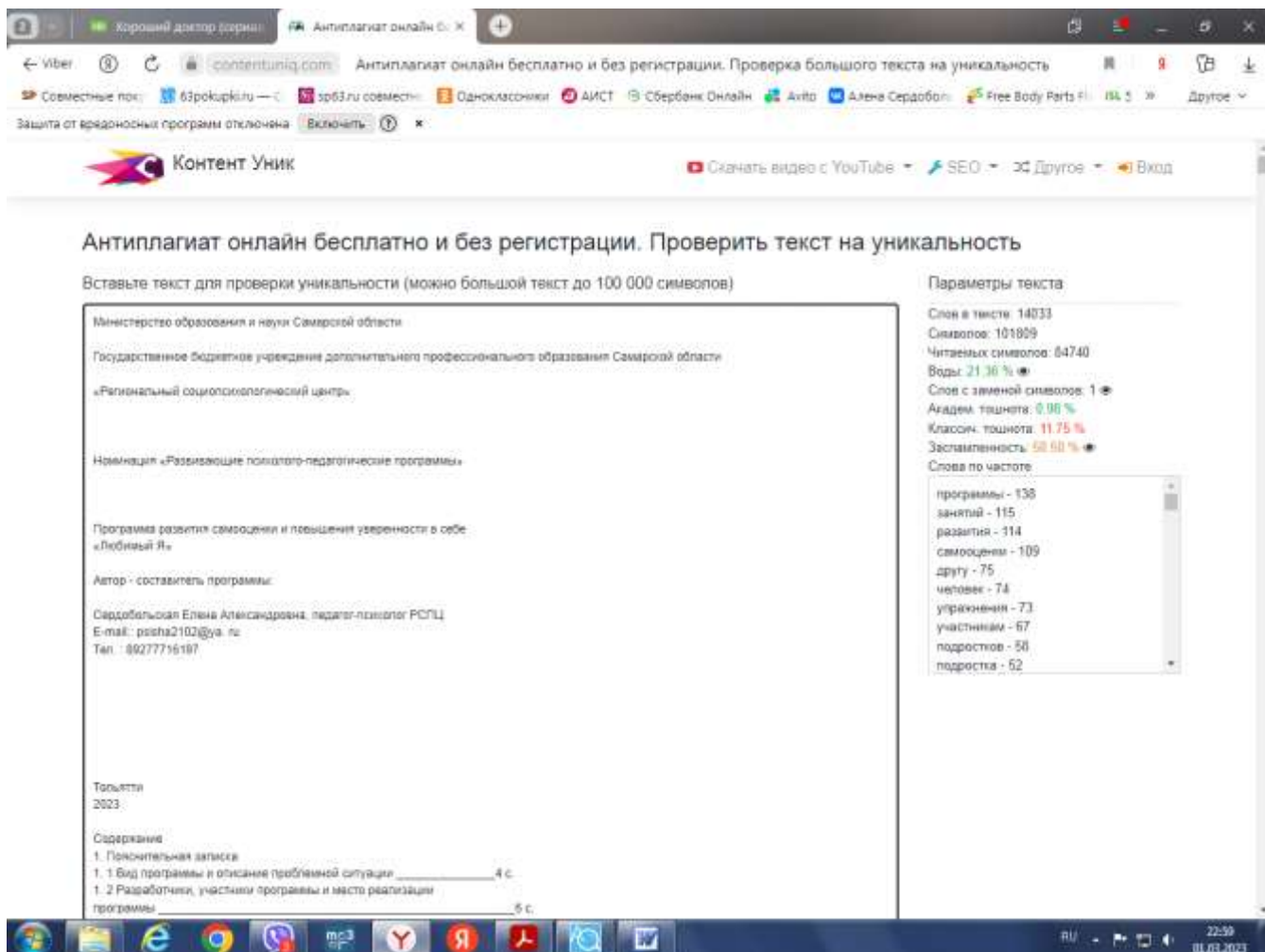
Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая обозначает.

Оцени себя по каждому из предложенных здесь качества, сторон личности и черточкой (-) отметь на каждой линии эту самооценку. После этого представь, каким должно быть это качество, эта сторона личности, чтобы ты был удовлетворен собой, чувствовал гордость за себя. Отметь это на каждой линии знаком (х).



16. Подтверждение соблюдения правил заимствования

Проверка на сайте "Антиплагиат онлайн бесплатно и без регистрации. Проверить текст на уникальность", адрес сайта: <https://contentuniq.com/> показала, что программа обладает уникальностью 64%, что объясняется популярностью данной проблемы и её актуальностью в современном мире.



Антиплагиат онлайн бесплатно и без регистрации. Проверить текст на уникальность

Вставьте текст для проверки уникальности (можно большой текст до 100 000 символов)

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»
Номинация «Развивающие полугодовые-педагогические программы»
Программа развития самооценки и повышения уверенности в себе «Любимый Я»
Автор - составитель программы:
Сердобильская Елена Александровна, педагог-психолог РСОЦ
E-mail: pszha2102@ya.ru
Тел. : 89277716197

Тольятти
2023.

Содержание
1. Персоничная записка
1. 1 Вид программы и описание проблемной ситуации _____ 4 с.
1. 2 Разработка, участники программы и места реализации программы _____ 6 с.

Параметры текста:

- Слов в тексте: 14033
- Символов: 101809
- Читаемых символов: 64740
- Воды: 21.36 %
- Слов с заменой символов: 1
- Академ. тошнота: 0.00 %
- Классич. тошнота: 11.75 %
- Застыленность: 50.00 %

Слова по частоте:

- программы - 138
- занятий - 115
- развития - 114
- самооценки - 109
- други - 75
- человек - 74
- управлении - 73
- участникам - 67
- подростков - 58
- подростка - 52



эффективности программы. В программу включены игры и упражнения, которые позволяют создавать оптимальные условия для развития подростка, на использование возможностей для усиления и мобилизации личностных свойств подростка и его адаптивных способностей. В каждом занятии четко выделены цель, задачи и структура. Развивающая психолого-педагогическая программа развития самооценки и позитивного отношения к себе «Любимый Я» Сердобольской Елены Александровны рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Игнорировать домены (можно несколько, через запятую)

.ru, news.com

Введите число с картинки(защита от ботов)

Проверить текст бесплатно

2023-03-01 22:21:26

Уникальность текста: 64%

Источник	Сходство %
https://edu.tatar.ru/moskow/page2273.htm/page467770.htm	9%
https://ru.wikipedia.org/wiki/Ленин,_Владимир_Ильич	7%
http://www.cs.housepsych.com/nizkaya-samootsenka_default.htm	7%
https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/profilaktika-suicidalnogo-povedeniya-nes.3679957/	6%
https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/unikalnost_i_tcennost_moej_zhizni_041636.html	6%
https://school14.edu-nv.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=11268:passport-programmy-oran...	6%
https://dogmon.org/programma-profilaktiki-suicidalenogo-addiktivnogo-i-delinkvent.html?page=11	5%
https://infourok.ru/analiz-kulturnoigigienicheskikh-navikov-po-programme-ot-rozhdeniya-do-shkoli_3752257.html	5%