

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

С.А.Тихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ПОДРОСТКА

Возраст детей 14-17 лет
Разработчик
Плотникова Дария Викторовна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ПОДРОСТКА**

Возраст детей 14-17 лет
Разработчик
Плотникова Дария Викторовна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Личностный рост подростка» имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы:

Личностное развитие подростка тесно связано с формированием самосознания в подростковом возрасте. Самосознание является одним из ведущих элементов психологического склада личности, регулирующих деятельность и поведение человека. Самосознание - не сумма частных характеристик, а целостный образ, единая, хотя и не лишенная внутренних противоречий, установка по отношению к самому себе. Как и всякая установка, она включает в себя когнитивный элемент (представление о своих качествах и сущности), эмоционально-аффективный элемент (самоотношение,

самолюбие) и оценочно-волевой (определенная самооценка). Самосознание - следствие длительного развития индивида, превращения его в самостоятельного субъекта деятельности, устанавливающего определенные взаимоотношения с обществом и природой. В основе самоопределения в ранней юности лежит личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу; активное определение своей позиции относительно общественно выработанной системы ценностей, определение на этой основе смысла своего собственного существования.

Многие подростки не уверены в себе из-за заниженной самооценки. Они очень часто сталкиваются с проблемами взаимоотношений в новой среде, в неумении гасить конфликтные ситуации, не осознают в себе ценности своей индивидуальности и тем самым не могут проявить себя на новом этапе и в связи с этим задерживают свое личностное развитие.

Неудачи, с которыми сталкиваются подростки, могут приводить к суицидальным поступкам, уходом из дома, склоняются к употреблению психоактивных веществ, могут возникнуть проблемы в семье, в связи с этим назрела актуальность реализации данной программы.

Актуальные проблемы в старшем школьном возрасте заключаются в слабой выраженности коммуникативных навыков среди сверстников и взрослых, в сложностях перехода от школьного обучения во взрослую самостоятельную жизнь.

Программа предполагает гуманистическую направленность на осознание подростком себя, своих ценностей и перспектив развития. Основана на принципах постепенности и поэтапности, способствует углублению самосознания личности, формированию и коррекции коммуникативных умений подростка.

Назначение программы

Программа предназначена для работы с подростками. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 45 минут. Общая продолжительность программы - 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических), 12 академических часов.

Цель программы: повышение и формирование активной социальной позиции подростка через личностный рост.

Задачи программы:

Обучающие:

Расширение репертуара стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях.

Развивающие:

Развитие компенсаторных и адаптационных способов поведения.

Формирование жизненных ценностей, развитие стрессоустойчивости

Воспитательные:

Формирование ценности собственного «Я».

Формирование позитивного отношения к себе и окружающим людям.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Адресат программы: Программа рассчитана на подростков в возрасте от 12 до 17 лет (6-9 класс). В группу набирается не более 7-12 учащихся. Занятия проводятся один раз в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты программы:

- ✓ Повышение социально-психологической компетентности подростков и развитие их способности эффективного взаимодействия с окружающими людьми.
- ✓ Формирование активной социальной позиции подростков и развитие их способности производить значимые изменения не только в своей, но и в жизни окружающих людей.

- ✓ Практическое овладение подростком системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, класса и социально-психологической ситуации.
- ✓ Практическое признание своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми в учебной и профессиональной деятельности в будущем.
- ✓ Осознание себя как личности и нахождение способов личностного развития, коррекции личностных качеств и умений, снятие барьеров, которые мешают реальным и продуктивным действиям.
- ✓ Формирование умений для оптимального общения и конструктивного решения личностных проблем.

Оценка результативности:

Для оценки результативности программы проводится первичная диагностика, а затем диагностика на завершающем занятии. Для диагностики используются методики:

1. Методика «САН».

2. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, модификация Прихожан

Результаты первичной и вторичной диагностики сравниваются, по результатам сравнения дается оценка эффективности работы программы. Также предполагается анализ активности, заинтересованности аудитории методом наблюдения, а также самоанализ работы психолога, реализующего данную программу.

Содержание программы:

Раздел 1. Вводная часть (Принятие себя, сплочение, установление доверия).

Тема 1.1. Знакомство, выработка правил

Тема 1.2. Психодиагностика

Тема 1.3. Привет, индивидуальность

Раздел 2. Основная часть (Понимание себя, умение принимать свои чувства, достоинства и недостатки).

Тема 2.1. Моё кредо. Автопортрет

Тема 2.2. Без маски

Тема 2.3. Взаимопонимание

Тема 2.4. Взаимопонимание

Тема 2.5. Мои достижения

Раздел 3 (знакомство с понятиями эмоциями, принятие своих эмоций, определение жизненных ценностей).

Тема 3.1.Ценности

Тема 3.2.Преодоление жизненных кризисов

Тема 3.3. Эмоции и личностный рост

Тема 3.4. Заключительно занятие

3.Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство, выработка правил (входная диагностика)	1	0,20	1,2
2.	Психодиагностика	1	0,20	0,75
3.	Привет, индивидуальность	1	0,20	0,75
4.	Моё кредо. Автопортрет	1	0,20	0,75
5.	Без маски	1	0,20	0,75
6.	Взаимопонимание	1	0,20	0,75
7.	Взаимопонимание	1	0,20	0,75
8.	Мои достижения	1	0,20	0,75
9.	Ценности	1	0,20	0,75
10.	Преодоление жизненных кризисов	1	0,20	0,75
11.	Эмоции и личностный рост	1	0,20	0,50
12.	Заключительное занятие (Выходная диагностика)	1	0,20	0,40
	<i>ВСЕГО:</i>	12	2,4	9,6

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(14-17 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия

начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.

4. Учебно-методический комплекс программы:

Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.

Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым, стулья должны быть легко перемещаемы и не соединенными друг с другом. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

Наличие аудиозаписей с релаксационной музыкой.

Наличие карандашей в расчете одного набора на каждого участника, наличие листов бумаги (А-4) в расчете на каждого участника программы.

4.1. Тестовые методики:

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени(силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие.

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	
Самочувствие плохое								
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую
себя слабым								
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный

4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, модификация Прихожан
 Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание. Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально — с целой группой, так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Длина каждой линии, обозначающей шкалу, 100 мм, в соответствии с тем, на какой высоте испытуемый поставил отметку, его ответ получает количественную характеристику, (например, 54 мм = 54 балла). По каждой из шести шкал необходимо определить: - уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до

знака «х»; - высоту самооценки — от «0» до знака «—»; - значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «---»; если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам. Уровень притязаний. Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности. Уровень самооценки. Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Оценка и интерпретация результатов (по проведенным экспериментальным данным) Методика нормирована на соответствующих возрастных выборках учащихся московских школ, общий объем выборки — 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1.1, 1.2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степенью дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

Таблица 1.1.

Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр Количественная характеристика, балл

Низкий

Норма Очень
высокий

	Средний	Высокий
10-11 лет		
Уровень притязаний менее 68	68-82	83-97 98-100 и более
Уровень самооценки менее 61	61-72	73-85 86-100 и более
12-14 лет		
Уровень притязаний менее 64	64-78	79-93 94-100 и более
Уровень самооценки менее 48	48-63	64-78 79-100
15-16 лет		
Уровень притязаний 0-66	67-79	80-92 93-100 и более
Уровень самооценки 0-51	52-65	66-79 80-100

Таблица 1.2.

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр Количественная характеристика, балл

	Слабая	Умеренная	Сильная
10-11 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-7	8-22	более 22
Степень дифференцированности притязаний	0-4	5-19	более 19
Степень дифференцированности самооценки	0-5	6-20	более 20
12-14 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-10	11-25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0-9	10-23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0-12	13-25	более 25
15-16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-8	9-26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0-11	12-26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0-11	12-25	более 25

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, обычно свидетельствует, что старшеклассник по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «закрыт» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире — конструктивному личностному развитию.

В качестве дополнительных показателей используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

Интерпретация особенностей поведения во время выполнения задания

Данные об особенностях поведения школьника во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать их.

Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задать экспериментатору различные не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не менее, чем на 5 мин.) и др. служат свидетельством повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций — сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т. п. Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым, но в то же время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывает на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

Бланк диагностики

Инструкция 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 из них означает. Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку. После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Приложение № 1

Методическая разработка к учебной программе

«Личностный рост для подростков»

Структура программы:

Занятия по программе осуществляются как в группе, так и в индивидуальном формате.

Групповые занятия проводятся в форме интерактивной тематической группы, где создаются условия для удовлетворения потребности подростков в психологически безопасном общении и взаимной поддержке. Они имеют традиционную трехчастную структуру с относительно четким распределением времени между частями.

Водная часть выполняет важную функцию настройки на продуктивную деятельность, воздействуя на эмоциональное состояние и уровень активности подростков. Задания и упражнения выбираются с учетом актуального состояния участников. Одни позволяют активизировать, поднять настроение. Созданию атмосферы доверия и принятия.

Основная часть предполагает выбор темы и ее воплощение в том или ином виде творческой деятельности. Предлагая определенную тему, важно учитывать самостоятельное решение ребенка придерживаться этой темы или нет; а также важно разъяснить участникам занятия, что их работы не будут оцениваться.

Заключительная часть включает обсуждение процесса, результатов работы и краткое подведение итогов занятия. Обязательным на этом этапе является предложение показать свою работу каждому участнику, поделиться своими впечатлениями, рассказать о мыслях,

эмоциях, ассоциациях, которые возникли у него в процессе творческой деятельности. Завершает занятие ритуал прощания, во время которого обязательно подчеркивается успех каждого и всей группы.

Индивидуальные занятия не имеют жесткой структуры и какой-либо заранее подготовленной темы, но также включают вводную, основную и заключительные части, содержание и задачи которых во многом аналогичны трем частям тематических групповых занятий. Индивидуальные занятия допускают большую гибкость в плане выбора вида деятельности, тем для работы, продолжительности каждой части и ориентированы на актуальные потребности ребенка.

Основные задачи и содержание каждого направления:

Название	Основные задачи	Основное содержание
Знакомство, выработка правил	Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы. Проведение первичной диагностики. Мини-лекция о целях и задачах программы. Принятие правил группы. Упражнение «Пересядьте, все те кто?»	Упражнение «Сотворение мира»

Психодиагностика	Психодиагностика и самодиагностика	Упражнение «Пересядьте, все те кто?», Упражнение «Кино», Упражнение «Ах, какой ты молодец-раз!»
------------------	------------------------------------	---

Привет, индивидуальность	Мои достоинства и недостатки.	Упражнение «Настроение», Упражнение «Три предложения», Упражнение «Горячий стул», Упражнение «Пожелания»
--------------------------	-------------------------------	--

Моё кредо. Автопортрет

Автопортрет. Мои достоинства и недостатки.	Игра «Ярмарка Достоинств», Методика «Автопортрет», Упражнение «Список черт характера»
--	---

Без маски	«Без маски».
-----------	--------------

«Я глазами группы».	Упражнение «Создание маски», Упражнение «5 добрых слов»
---------------------	---

Взаимопонимание	«Я тебя понимаю». Упражнение «Я-реальный, я глазами других», Упражнение «Мой герб»
-----------------	--

Взаимопонимание	«Я тебя понимаю». Игра «Мигалки», Упражнение «Повтори за мной», тест-игра «С тобой приятно общаться»
-----------------	--

Мои достижения	«Мои достижения». Упражнение «Мои достижения», Упражнение «Жизненный путь»
----------------	--

Ценности	Прояснение ценностно-мотивационной сферы. Упражнение «Поменяйтесь местами, те кто ценит», мини-лекция о ценностях, Упражнение «Ценности»
----------	--

Преодоление жизненных кризисов	Развитие эмоциональной устойчивости в личностном росте. Принятие решений. Упражнение «Сложи свои проблемы в ящик», Упражнение «Бумажный человечек», Упражнение «Зато»
--------------------------------	---

Эмоции и личностный рост	Развитие эмоциональной устойчивости в личностном росте
--------------------------	--

Мини-лекция об эмоциях и чувствах, Упражнение «Что я думаю об эмоциях и чувствах», Тест «Ваши эмоции», Упражнение «Польза и вред эмоций»
--

Заключительное занятие	Подведение итогов. Эмоции и личностный рост. Повторная диагностика Упражнение «Розовый куст», Упражнение «Самоценность», Упражнение «Чемодан в дорогу»
------------------------	--

Итого 12 часов

Приложение 2

Конспекты занятий по учебной программе

Занятие № 1

Тема: Знакомство, выработка правил

Цель: Установление контакта между подростками.

Создание доверительной атмосферы.

Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Проведение первичной диагностики.

Материалы: бланки, чистые листы, цветные карандаши

1. Приветствие. Мини – лекция: о целях, задачах программы, о методах работы.

Принятие правил группы. Предложить участникам группы выработать правила работы. ...

Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что - то сделать с собой мы можем здесь только с помощью друг друга. Наше общение, то, что мы внесём в групповое пространство, только это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые мы вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, необходимо придерживаться групповой работе.

- Правило «Здесь и сейчас»: Главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства испытывает каждый из участников в данный момент, т.е., через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник представляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента.

- Принцип эмоциональной открытости: Если участник что-то думает или чувствует «Здесь и сейчас», то ему надо дать возможность сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

- Правило «СТОП»: Каждый имеет право сказать «У меня есть чувство, но я не хочу говорить о нём, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

- Правило искренности: Говорить следует только реальных чувствах, а не о тех, которые бы успокоили участника, оправдали, или, наоборот, обидели. Если давать партнёру по общению искажённую обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

- Правило «Не давать советы»: Совет, пусть даже самый необходимый и правильный, трудно выполнить, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во – первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а, во – вторых, совет – это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознанную агрессию по отношению к советчику.

- Правило «Я - высказывание»: В группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только по отношению от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

- Правила запрета на диагнозы или оценку: Оценка поступка есть ограничение личности свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что, таким образом, может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.

- Принцип личной ответственности: Всё, что происходит или произойдёт с данным человеком в процессе групповой работы – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно всё, но за свои слова нужно отвечать лично. Но что бы ни сделал участник группы, - это его выбор, за которым он несёт ответственность.

- Принцип личного вклада: Чем больше каждый участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он

получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

- **Правило конфиденциальности:** Рассказывать о том, что было на тренинге, как вёл себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не её пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.
- **«Презумпция здоровья»:** Участники берут на себя ответственность признать себя здоровыми людьми.
- **Принцип «Круга»:** Во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятиях можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый из участников должен находиться в относительно равном положении относительно любого другого участника.
- **Принцип инициативы участников:** На занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная (как экстренной хирургии: в первую очередь оперируют не того, кого раньше привезли, а по жизненным показаниям). «Жизненные показания» на занятиях соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.
- **Принцип включённости:** На занятиях нет супервизоров, наблюдателей, «оценщиков».
- **Принцип постоянства:** Обязательность посещения всех частей тренинга, присутствие с начала до конца.

2. Упражнение «Пересядьте все те, кто...» Инструкция. Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем, кто обладает каким - то общим признаком. Этот признак он называет, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», и все, кто любит мороженое, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен занять одно из 4-х мест, а тот, кто останется без места, продолжает игру.

3. Упражнение "Сотворение мира"

Цель: творческое самораскрытие участников. Время: 15-20 минут.

Инструкция: Каждый участник получает чистый лист бумаги А3. дается инструкция: «Придумать свой мир (страну, континент, государство). На листке, слева участники обводят свою руку. Далее, каждый из полученного контура делает флаг этого мира, используя карандаши, цветную бумагу.

После того, как рисунок выполнен, необходимо:

- подчеркнуть характерные и отличительные особенности своего мира;
- кто населяет этот мир;
- сферы деятельности;
- предметы импорта и экспорта;
- приблизительная численность населения;
- чем занимается население, наиболее востребованные профессии;
- угрожает или может ли угрожать миру что-либо;
- культурные традиции (флаг, герб, правила, мифы, легенды, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в этот мир).

После этого происходит презентация готовых миров.

Обсуждение. Что было сложного в упражнении? Что было легко?

Занятие № 2

Тема: Психодиагностика

Цель: Учить работать в коллективе, Учиться доверять

Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры

1. Приветствие. Упражнение «Пересядьте все те, кто...». Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», и все, кто любит мороженое, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен занять одно из 4-х мест, а тот, кто останется без места, продолжает игру.

2. Упражнение «Кино»

Инструкция. Представьте, что о тебе, когда тебе будет 20 лет сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты – главный герой фильма – выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма.

1. Доволен ли ты этим фильмом?

2. Что понравилось больше всего?

2. Каков жанр этого фильма?

3. Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме?

4. Что тебе нужно для этого сделать?

3. Упражнение «Ах, какой ты молодец – раз!»

Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй – считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз... ах, какой ты молодец – два!..» и т.д. Затем участники меняются местами. В конце упражнения проводится анализ – легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?

Занятие № 3

Тема: Привет, индивидуальность

Цель: Повышение самооценки, познание своего внутреннего мира.

Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры

1. Упражнение «Настроение» Инструкция. Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник».

«Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? А кто знает себя очень хорошо? Всё ли в себе вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?»

2. Упражнение «Три предложения» Инструкция. Продолжите письменно три предложения:

- Я думаю, что я

- Другие считают, что я

- Мне хочется быть

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов написанных на доске. (список слов пишется заранее на доске)

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

3. Упражнение «Горячий стул».

Инструкция. Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе. Каждый по очереди будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?». Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на доске (см. выше). Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...). Количество совпадений подсчитывается.

Вопросы для обсуждения: Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудно оценивать – себя или других?

4. Упражнение «Пожелания». Завершим сегодняшнюю работу высказываниями пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово». Ведущий начинает с себя и дальше по кругу каждый говорит пожелание. Данное упражнение позволяет позитивно настроиться на предстоящий день и получит обратную связь от группы.

Занятие № 4

Тема: Моё кредо. Автопортрет

Цель: познание своего внутреннего мира

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя могут встретиться и такие учащиеся, которые продают свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

«Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В.О.Ключевский).

2. Методика «Автопортрет»

Инструкция. Нарисуйте свой автопортрет.

Вопросы к обсуждению: Расскажите о вашем рисунке? Какие есть качества в вас?

3. Упражнение «Список черт характера»

Участники разбиваются на две команды, каждая из которых должна за 5 минут написать больше черт характера. Составленные списки сравниваются, при этом ведущий уточняет, что команды подразумевали под теми или иными чертами характера. Он поясняет, что в характере каждого человека могут одновременно присутствовать самые различные черты, и предлагает составить условный список черт характера класса.

Учащиеся по кругу завершают фразы «Я хочу, чтобы в моем характере были такие черты...» и «Я хочу, чтобы в моем характере не было таких черт...».

Занятие № 5

Тема: Без маски

Цель: развитие самоинтереса, осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своего «Я», развитие рефлексии, повышение самооценки.

Материалы: бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация или изображения масок.

1. Приветствие. Упражнение «Создание маски»

Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас – ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску. Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего. Вопросы для обсуждения:

1. Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?
2. Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
3. Что маска им показывает?
4. Что ей хотелось бы показать?
5. Чего маска не хочет показывать?
6. Чего маска боится?
7. Какое самое заветное у маски желание?

2. Упражнение "Пять добрых слов"

Участники разбиваются на подгруппы по пять человек.

Инструкция. Каждый из Вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из "пальчиков" полученной чужой "ладошки" вы пишете какое-нибудь положительное, на ваш взгляд, качество его обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу. Когда все надписи сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает "комплименты", а группа должна догадаться, кому они предназначаются. Затем проводится обсуждение. Вопросы для обсуждения: Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "ладошке"?

Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Занятие № 6

Тема: Взаимопонимание

Цель: развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания; формирование умения говорить и думать о себе.

Материалы: листы бумаги, фломастеры, цветные карандаши, ручки

1. Приветствие. Упражнение "Мой герб"

Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, вспомнив про герб, можно вспомнить про всё самое важное, всё самое ценное, что есть в вашей жизни. Инструкция. Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие тех, что были у знатных людей в средние века. Для этого можете использовать следующий шаблон (прикреплен ниже)

"Счастье" - изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

"Достоинства" - изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы и влияния.

"Общество" - символически изобразите себя глазами общества, свою Личность, своё место в мире.

"Свершения" - к каким вершинам вы стремитесь.

Сами слова ("счастье" и т.д.), разумеется, не нужны.

Свой герб вы можете, например, изобразить в своей записной книжке. В минуты тяжёлых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.

2. Упражнение «Я - реальный, я - глазами других».

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди. В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Занятие № 7

Тема: Взаимопонимание

Цель: Установка на взаимопонимание

Материалы: стулья, листы бумаги, магнитофон, ручки

1.Приветствие. Игра «Мигалки»

Инструкция. Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

2.Упражнение «Повтори за мной»

Инструкция. Участники делятся на пары. Слова ведущего: «пусть каждая пара займет удобное место так, чтобы не мешать никому. Встаньте друг против друга. Договоритесь, кто будет начинать задание, а кто его продолжит. Итак, сейчас тот, кто начинает, будет делать различные движения головой, глазами, всем телом. Второму участнику необходимо с максимальной точностью повторять движения партнера. Через некоторое время по моему сигналу партнеры поменяются ролями». Упражнение дает возможность участникам лучше почувствовать друг друга, осознать условия, улучшающие установление контакта, дает возможность поставить себя на место другого человека.

3.Тест-игра «С тобой приятно общаться».

Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются листочки для записи, на которых они пишут свое имя и фамилию. Листочек пускается по кругу и каждый проставляет соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске:

+2 - с тобой очень приятно общаться

+1 - ты не самый общительный человек

0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь

-1 - с тобой иногда неприятно общаться

-2 - с тобой очень тяжело общаться

Когда лист вернется снова к своему владельцу, подсчитывается количество набранных баллов.

Слова ведущего: «Если результаты Вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что всё зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

Подводятся итоги занятия при помощи опроса: «Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить?»

Занятие № 8

Тема: Мои достижения

Цель: Четко осознать свои цели, расставить приоритеты и наметить последовательность.

Материалы: листы бумаги, ручки, цветные карандаши, фломастеры, журналы, листы ватмана

1.Приветствие. Упражнение «Мои достижения».

Напишите ответы на следующие вопросы:

Моим наилучшим достижением является _____

У меня хорошо получается _____
Я помог(ла) другим тем, что _____
Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а) _____
Если я хочу, то могу _____
Люди думают, что у меня хорошо получается _____
То, что я недавно научился делать _____
То, чем я горжусь _____
Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость _____
Самое трудное дело, которое я сделал(а) _____

Обратите внимание, что меняется в Вас, как меняется Ваше состояние, когда вы читаете получившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?

2. Упражнение «Жизненный путь»

Инструкция. Участники начинают выполнение коллажа на следующую тему: «Мой жизненный путь». Им задаются такие вопросы: «Вы шагаете по дороге, название которой — Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? ...

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально, но по желанию участвующих в нем людей, может проходить и в отдельных группах.

На создание коллажей отводится около 40 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу. Рекомендуются выделить на каждого участника приблизительно 4–5 минут. Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Обсуждение итогов: После завершения упражнения, участники начинают его обсуждение.

Им задаются следующие вопросы:

Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?

Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?

Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?

Как можно постараться его достичь?

Занятие № 9

Тема: Ценности

Цель: Осознание жизненных ценностей

Материалы: цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги

Сейчас мы проведем игру, которая поможет нам с вами раскрыть тему нашего занятия.

1. Приветствие. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»

Инструкция. Убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий, стоя в центре круга, произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит... (дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Обсуждение:

- что понравилось в упражнении?
- что показало, открыло это упражнение?
- вы можете предположить тему нашего занятия? (Ценности)

Мне бы очень хотелось, прежде чем приступить к следующему упражнению, а также раскрытию теме занятия, прочитать вам одно стихотворение, которое, на мой взгляд, тоже очень подходит к теме нашего занятия:

Откинув время повседневности,
В ночной целительной глуши
Перебираю драгоценности,
Хранимые на дне души.
Их у меня не так уж много,
Но больше и не надо мне.
При подведении итогов
Они не падают в цене!

- Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово?

Ценности – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

- Какие ценности вы знаете? Как их можно классифицировать?

Виды ценностей:

- Профессиональные ценности – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.
- Интеллектуальные – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.
- Физические – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.
- Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.
- Эмоциональные - открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.
- Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.
- Эстетические – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.
- Материальные – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.п.
- Культурные – искусство во всех своих проявлениях.
- Патриотические – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.

2. Упражнение «Ценности»

Инструкция. Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время

проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

любовь

дети

семейные традиции

жизнь с родителями

своя собственная будущая семья карьера

знания

эрудиция

профессиональная учеба

профессиональное развитие и рост увлечения

развлечения

путешествия

отдых

 деньги

личные вещи

личное имущество

финансовые накопления

любовь к богу

гармония души и психики

внутреннее развитие

победы и поражения духа

взлеты и падения здоровье

спорт красота и гигиена тела

 дружба общение

общественная деятельность

статус уважение

признание

Резюме ведущего: ведущий подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей. Рефлексия занятия. Получить обратную связь от учеников, подвести итог занятия. Бланки, каждый по очереди говорит или по желанию: что понравилось, а что нет.

Занятие №10

Тема: Преодоление жизненных кризисов

Цель: Развитие эмоциональной устойчивости в личностном росте.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, магнитофон

1.Приветствие. Упражнение «Сложи свои проблемы в ящик

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например Ваше волнение перед завтрашним разговором с учителем, Ваш страх забыть о какой-нибудь важной

встрече или не найти необходимые документы и т.д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет. А когда Вы на следующее утро проснетесь, сможете (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Может быть, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время сна Вы смогли их поместить в надежное место.

Может быть, все это покажется Вам абсурдным, но эффект Вас поразит. Наше подсознание работает и «думает» очень образно. Вместе с представлением о том, что что-то можно снять и отложить в сундук, оно получает облегчение, и человек перестает беспокоиться обо всех этих раздражителях. На ночь Вы можете таким образом снять с себя ответственность и почувствовать себя расслабленной и свободнее.

2. Упражнение «Бумажный человечек»

Инструкция. Участникам придётся рассказать кое-что о себе, формулируя важные слова от третьего лица, будто они рассказывают про кого-то другого. Раздайте участникам листы бумаги. Формат может быть А4, но и меньший, и больший по размеру тоже подойдут. В арт-терапевтических техниках при работе с бумагой часто исключают ножницы. Там, где нужно разделить лист, его осторожно разрывают вручную.

Участникам следует с помощью осторожных надрывов «вырезать» из имеющегося листа фигурку человечка. Предложите участникам дать своему человечку своё имя. Поясните, что это их образ самих себя, незащитных и уязвимых, переживающих подлинные чувства и знающих все секреты про их жизнь. Первый участник берет в руки своего бумажного человечка. Участник отвечает на вопросы, рассказывая про бумажного человечка, называя его своим именем. Проекция позволяет взглянуть на обстоятельства со стороны, снизить барьеры, а в связи с этим увидеть и рассказать больше.

Примерные вопросы:

1. Нуждается ли ваш человечек в других человечках?
2. Что человечек ждёт от окружающих?
3. Чего не хватает в жизни вашему человечку?
4. Кого ваш человечек больше всего ценит в своей жизни?
5. От чего вашему человечку бывает больно?
6. Что помогает ему справляться с самыми трудными периодами в жизни?

3. Упражнение "Зато..."

Инструкция. Ведущий предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства). Затем все листки ведущий собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения: каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»; после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Занятие № 11

Тема: Эмоции и личностный рост

Цель: Развитие эмоциональной устойчивости в личностном росте

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, о их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

А теперь ответьте на некоторые мои вопросы:

1. Упражнение “Что я думаю об эмоциях и чувствах?”

Анализ ответов:

1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

Да или нет

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

Да или нет

3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

Да или нет

4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

Да или нет

5. Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?

Да или нет

6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Да или нет

Вывод: взаимное непонимание в области чувств – явление чрезвычайно распространенное. Правда, есть исключения. Среди людей встречаются гении понимания, встречаются также и те, кто очень хорошо научился понимать чувства других людей.

Есть такое понятие – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.

2. Тест: “ВАШИ ЭМОЦИИ”.

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.

На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- **ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ** – если вы сделали основной упор на **УЛЫБКУ**, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
- **ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ** – если вы постарались передать грусть с помощью **РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ**, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
- **ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ** – если вы сделали основной упор на **НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ**, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.
- **ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА** – если вы постарались передать обиду, сделав упор на **ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ**, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.
- Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **ГЛАЗА** – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. **РЕСНИЦЫ** – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. **БРОВИ** – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. **МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ** – склонность к размышлению. **СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ** – нерешительность, нежелание идти на риск. **НОС** – умение строить догадки и предположения, интуиция. **РОТ** – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. **ПОДБОРОДОК** – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **УШИ** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА** – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

– По вашим ответам анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е. те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.

Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: **“ЛЮБОВЬ”** и **“ЛЕНЬ”**, а затем мы можем поработать еще и с такими эмоциями, как **ЗЛОСТЬ**, **СТРАХ**, **РАДОСТЬ**.

3. Упражнение: “Польза и вред эмоций”.

Инструкция. Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции **“ЛЮБВИ”**. Вторая группа рассматривает пользу и вред **“ЛЕНИ”**

Время работы 2- 3 мин.

Пример: **ЛЮБОВЬ**

- Испытываешь приятные чувства.
- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.
- Любовь помогает понимать чувства другого человека
- Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность...
- Влюбленный не очень много думает о неприятностях.
- Насмешливость других.
- ревность и недоверие к тому кто любит.
- чувство неразделенной любви.
- Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.
- Любовь легко перерастает в ненависть.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Вывод: Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит). Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом “взрывается” и вредит тем самым и окружающим, и себе.

В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого. Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния.

4. Рефлексия занятия.

Ощущения и впечатления о проделанной работе.

Что нового вы узнали о себе?

Ваши впечатления о занятии?

Занятие №12

Тема: Заключительное занятие

Цель: Эмоции и личностный рост

Материалы: листы бумаги ,цветные карандаши ,фломастеры

1.Приветствие. С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка — развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

2. Упражнение «Розовый куст»

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик.

Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стеснясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны).

8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически — вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

3. Упражнение «Самоценность»

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

2. Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.
3. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.
4. У тебя получилась карта самооценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

Обсуждение:

1. Что такое самооценность?
2. Какими цветами ты обозначил стрелки идущие от других к тебе и почему?
3. Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?
4. Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей, и будет говорить о его ценности.

4. Упражнение «Чемодан в дорогу»

Группа садится по кругу.

Инструкция:

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алберти Р.Е. Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя! (Ключ к ■ самоутверждающемуся поведению). - М.: Горбунок, 2011. - 96 с. I
2. Алиев ЗХ.М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. М.: Мол. 1-вардия, 2008.-223 с.
3. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практ. [руководство для отчаявшихся родителей / Пер. с англ. А.Б. Орлова. - М.: [просвещение, 2011.-224 с.
4. Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Социально-психологическая [тренинг как форма обучения общению. Общение и деятельность. - Прага. ■2007 1 .-248 с.

5. Гинзбург М-Р. Путь к себе. — М.: Педагогика, 2010. -160 с.
6. Грима:-: Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. - М.: Политиздат. 2007. - 320 с.
7. Джаупольски Дж.д. Любовь побеждает страх / Пер. с англ. Т.В. Зарембо. -М л Пто издат. 2010. -1 28 с.
8. Жарил: с Е.Г. Кр; Шельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: Кн. Для учащихся. -Мл Просвещение.2010. -223 с.
9. Зимбардо Ф. Застенчивость Пер. с англ. С.С. Степанова. - М.: Педагогика. 2011.- 20S с.
10. Игры для интенсивного обучения / Под ред. В.В. Петрусинского. / - М.: Прометей. 2009.-219 с.
11. Леви В. Л. Искусство быть собой.. - Мл Знание, 2006. - 208 с.
12. Леви В. Л. Нестандартный ребенок. - Мл Знание, 2010. - 256 с.
13. Литвак М.Е. Психологическое айкидо. - Ростов н/Д: РГПИ, 2012. - 64 с.
14. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. Для учителя. - Мл Просвещение. 2010. - 28" с.
15. Прутченков А.С. Видеть человека в другом. -Мл Знание, 2006. - 56 с.
16. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. - Мл Знание. 2008. - 48 с.
17. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М., 2011.