

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)**

Принято
Педагогическим советом

Протокол от _____ № _____

Утверждаю
Директор _____ И.С. Седунова

Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Мое уникальное «Я»

Возраст обучающихся: 12 - 14 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год
Объем: 15 часов

Составители:
Новикова Н.Ю., педагог-психолог,
Сошникова И.Г., педагог-психолог.

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мое уникальное Я» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

Адресат программы: программа адресована несовершеннолетним от 12 до 14 лет, может быть адаптирована для младшего школьного и старшего школьного возрастов.

Программа предназначена для работы с детьми, находящимися в кризисной ситуации (жестокое обращение с детьми, насилие (психологическое, сексуальное), смерть близких, развод родителей, конфликтная ситуация в семье, рождение следующего ребенка в семье, появление в семье мачехи или отчима, переезд из другого района, города, страны, переход в другую школу, стал очевидцем или участником ситуации катастрофы).

Актуальность программы связана с тем, что проблема трудностей в поведении и общении подростка обостряется в переходные периоды, когда меняется и сам человек, и система его взаимоотношений с окружающими. Довольно часто бывает, что ненормативные кризисы «наслаиваются» на нормативные, что усиливает остроту их переживания.

Устойчивость личности, ее «Я-концепции» является для человека условием успешного преодоления возникающих трудностей, порожденных критической ситуацией. Поэтому большое значение имеет организация занятий с учащимися, посвященных развитию «я», развитию умения разбираться в своих переживаниях, умение эмоциональной саморегуляции, формированию представлений о себе, уверенности в себе и общению со сверстниками и взрослыми.

Предлагаемый цикл занятий призван оказать помощь учащимся в период прохождения кризиса: снизить у них тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих, научить оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться, научить справляться со своим эмоциональным состоянием, обучить адаптивным стратегиям совладания с кризисной ситуацией, способствующим позитивному принятию себя подростками, создать наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка.

Научные и нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы «Мое уникальное Я» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Национальный проект «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 31 мая 2021 г. №286;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего

- образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
 - Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р);
 - распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
 - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
 - Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Научно-методическое основание программы

Одним из важнейших направлений деятельности современной школы, наряду с воспитанием и обучением подрастающего поколения, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В функциональные обязанности педагога-психолога входит психолого-педагогическое сопровождение кризисных периодов развития учащихся, оказание психолого-педагогической помощи детям в кризисной ситуации.

Отсутствие навыка прохождения через кризис, отсутствие позитивного опыта «проживания» критической ситуации сказываются на способности человека преодолевать сложные жизненные ситуации. Снижается его общая психологическая устойчивость, уровень активности, способность принимать продуктивные продуманные решения.

Подросткам в кризисной ситуации требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие эмоциональные нарушения, которые переполняют их или, напротив, скрыты и выступают, как причина других проблем, не связанных непосредственно со специфической кризисной ситуацией.

Понятие «кризис» (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на это.

В психологической литературе определены основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

- кризисы развития (возрастные кризисы);

- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы;
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

Возрастные кризисы - это кризисы естественные, нормативные. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Л.С.Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет и подростковый кризис (13-17 лет).

Эрик Эриксон, говорил, что все люди в своем развитии проходят через восемь кризисов, или конфликтов. Формирование идентичности личности происходит через включение в различные социальные связи и контексты.

Стадия/возраст	Задача	«Добродетели» личности
Младенчество (моральная ст.) 0-2	Доверие / недоверие Основным смыслом этого этапа является развитие социального взаимодействия: формирование либо базового доверия к миру, либо недоверия. Доверие, которое человек испытывает к миру в целом, другим людям и к самому себе.	Надежда/ отдаление
Ранний возраст (анальная ст.) 2-4	Автономия / сомнение, стыд Задача этой стадии - научиться самостоятельности.	Воля (умение управлять собой)/ импульсивность
Возраст игры (фаллическая ст.) 4-6	Инициативность / чувство вины	Целеустремленность/ апатия Сам ставит цели, придумывает занятия, ролевые эксперименты
Школьный возраст (латентная ст.) ♀ 6-10 ♂ 6-12	Достижение / неполноценность Овладение различными умениями.	Компетентность (уверенность в себе, своей умелости)/ инерция (бездеятельность, вялость, отсутствие активности, предприимчивости)
Подростковый возраст (латентная ст.) ♀ 10-21 ♂ 12-23	Идентичность / диффузия идентичности в это время созревает множество физиологических и психологических функций, результатом этого является множество новых желаний, побуждений, мыслей, фантазий, чувств и ощущений, с которыми подростку приходится справляться. Подросток учится по-новому понимать не только себя, но и других людей, мир. Время фантазий, идеализма, максимализма. Отсюда формирование нового образа мыслей, отношения, мнений, которые ему интересно сравнивать, или даже противопоставлять,	Верность/ отречение Объединение всех знаний о себе в различных социальных ролях (сын, ученик, друг и др.) в единое целое, через осмысление связать с прошлым и спроецировать на будущее (мое место в группе, в жизни, ясные жизненные перспективы)

	мнениям и взглядам других людей. Через это сравнение и противопоставление картин мира подросток формирует свою идентичность.	
С 21-23 до 30-33	Интимность / изоляция	Любовь/ замкнутость
Зрелость 33-65 Пик 40-45	Творчество / застои	Забота/ отвержение
65 -∞	Интеграция /разочарование в жизни	Мудрость/ презрение

Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека. Смерть предстаёт перед ребёнком с двух сторон. С одной стороны, ребёнок теряет близкого человека, и для многих детей это само по себе является очень сильной травмой, особенно если они были свидетелями насилия: убийства, самоубийства и так далее. Такие ситуации являются для детей кризисными, эту травму ребенок может перенести через всю жизнь. С другой стороны, переживая смерть близкого, ребёнок сам начинает осознавать, что он смертен, и это наряду с переживанием утраты близкого травмирует его.

Жизнь без утрат невозможна. К утратам помимо смерти относятся длительная разлука, прекращение отношений со значимыми людьми. Утрата прежней структуры семьи (развод родителей). Они бывают социальными (утрата прежнего места учебы, переезд в другой город и утрата круга друзей), психическими и физическими (утрата соответствующих способностей или возможностей), духовными или материальными.

С кризисами разлуки дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей. В это время ребёнок нуждается в любви и поддержке, заботе, разумном и честном объяснении происходящего. В случае, если такой поддержки нет, ребёнок остаётся одиноким, испытывает чувство собственной вины за происходящий развод, надежду на возможное возвращение прежнего статуса семьи, может переживать депрессию в связи с невозможностью что-либо изменить своими силами.

Проблемы, возникающие в этом периоде, могут усугубляться особым нестабильным состоянием самих родителей, которые не могут быть достаточной опорой для ребёнка. Находясь в поиске нового партнера либо переживая одиночество, родитель зачастую эмоционально отдаляется от ребёнка.

Травматические кризисы возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

Психотравма - реакция на значимые для человека события, длительные эмоциональные переживания, имеющие длительное воздействие и приводящие к ухудшению качества жизни.

Травма в отличие от стресса, всегда существенна, ее последствия затрагивают глубинные слои психики, имеют продолжительное воздействие на тело, разум и психику, в целом на жизнь человека и его самовосприятие.

По аналогии с физической травмой – это состояние нарушения целостности психики, вследствие чего, психика не может функционировать нормальным образом. Психическая травма сопровождается угрозой права на жизнь, личное благополучие, ощущением того, что мир враждебен.

Различают ряд травматических ситуаций.

По происхождению аномалии:

- антропогенные (войны, теракты, все виды насилия)
- природно-стихийные (землетрясение, наводнение и т.п.)
- техногенные (транспортные аварии и катастрофы, внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических системах, аварии и пожары на промышленных предприятиях, связанные с выбросом токсических, радиоактивных веществ и т.п.)

По продолжительности травмирующего действия:

- краткосрочные травмирующие ситуации;

– длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации.

Жестокое обращение – разновидность травматического кризиса, причиненного людьми.

Выделяют четыре типа жестокого обращения с ребёнком:

- физическое насилие;
- сексуальное насилие;
- пренебрежение основными потребностями ребёнка;
- психическое (эмоциональное) насилие.

Программа «Мое уникальное «Я», особенности человеческих взаимоотношений». Программа по преодолению возрастных и ситуационных кризисов у детей и подростков. Данная программа направлена на повышение способности к благополучному преодолению кризисных периодов. Программа может реализоваться как в групповой форме - 9-15 человек так и в индивидуальной.

Содержание программы строится на идеях классиков российской и зарубежной гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учётом возрастных особенностей (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили) ребёнка. Также, в программе используются подходы и взгляды гештальт-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы «Мое уникальное Я» является наличие в ней блоков, что позволяет вести коррекционно-развивающую работу по отдельным направлениям. Блоки программы позволяют оказывать психолого-педагогическую помощь с учетом индивидуальных потребностей реципиента психолого-педагогической помощи для повышения его адаптивных возможностей.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 15 часов.

Цель программы

Формирование и развитие навыков позитивного самоотношения, самопознания и саморазвития; формирование и развитие социальных навыков поддерживающего общения.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- Обучить способам самонаблюдения и оценки своего эмоционального состояния в различных ситуациях.
- Обучить приемам саморегуляции для снятия напряжения и достижения состояния спокойствия.
- Научить способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях.
- Изучить свои личностные особенности, свой внутренний мир.
- Научить осознавать свои потребности и брать на себя ответственность за их удовлетворение.
- Научить полно и четко формулировать свои мысли и отношение к событиям и явлениям окружающей действительности.

Развивающие задачи:

- Развить ассоциативное мышление.
- Развить способности к анализу и самоанализу.
- Развить умение использовать при анализе ситуации свой прошлый опыт и знания.
- Развить умения конгруэнтного выражения чувств безопасным для себя способом.

- Формировать психологическую резистенцию, устойчивость к воздействию стрессовых факторов.
- Способствовать включению новых знаний, умений и навыков в опыт личности.
- Развить способность видеть в себе хорошее, замечать свои достижения, отделять свою личность от своих проблем.
- Повысить степень осознанности своих эмоциональных состояний в процессе взаимодействия с другими людьми.
- Развить умение активизировать позитивные ресурсы через создание системы поддержки.

Воспитательные задачи:

- Воспитать уважительное отношение к своему уникальному индивидуальному опыту.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы:

1. Формирование целостного взгляда на мир, в том числе на внутренний мир человека.
2. Владение приемами и способами произвольной регуляции деятельности.
3. Формирование навыков распознавания и выражения эмоций.
4. Развитие словарного запаса. Способность активного использования речевых средств в решении познавательных и коммуникативных задач.

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
2. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции
3. Устранение трудностей в контактах с окружающими; формирование готовности слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
4. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Личностные результаты освоения учащимися программы:

1. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
2. Стабилизация психоэмоционального состояния.
3. Развитие навыков саморегуляции.
4. Формировании положительного эмоционального отношения к себе, повышение уровня самопринятия.
5. Развитие этических представлений, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
6. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
7. Осознание своих потребностей и ответственности за свои потребности, формирование навыка определения, удовлетворения и регуляции своих потребностей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие включает:

- *вводный этап*, направленный на снятие психофизиологического напряжения. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу). Вводная часть включает в себя вопросы о состоянии участников «что нового, что хорошего, что порадовало?» и техники эмоциональной саморегуляции (дыхательная гимнастика, мышечная релаксация, которые проводятся при активизации внимания, и удержании «здесь и теперь», вербализации компонентов актуального психического состояния), которые группой не обсуждаются;
- *основную часть*, направленную на формирование, актуализацию и развитие знаний, умений, навыков, индивидуальных качеств, необходимых для преодоления трудностей, связанных с возрастными или индивидуально-психологическими особенностями в эмоционально-волевой, мотивационной, личностной сферах ребенка (подростка). В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются;
- *заключительную часть*, направленную на оценку своего опыта, полученного в результате занятий, повышение эмоционального тонуса, рефлексии накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела.

Условия приема на коррекционно-развивающие занятия

На занятия зачисляются дети и подростки

- по результатам индивидуальной психодиагностики в рамках консультативной работы;
- в соответствии с рекомендациями образовательной организации Красносельского района.

Зачисление на занятия осуществляется в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) учащихся либо самих учащихся в возрасте от 15 лет.

Формы организации занятий: занятия по программе проводятся индивидуально.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю с учетом принципа постоянства места и времени проведения занятий. Чем младше ребенок, тем важнее это требование.

Продолжительность каждого занятия 1 академический час.

Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ).

Формы проведения занятий: мини-лекция, беседа, практические упражнения для отработки навыков, творческая работа и ее презентация, дыхательная гимнастика.

В программе в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арт-терапии (сказкотерапия, изотерапия);
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения поставленных задач);
- групповые технологии;
- системный подход;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Материально-техническое оснащение

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Желательно иметь в помещении

- рабочую зону (столы и стулья для индивидуального творчества);
- свободное пространство для движений, разыгрывания этюдов;
- место для выставок творческих работ.

Необходимые материалы и оборудование: см. Приложение 1.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог-психолог без требований к квалификации и опыту работы.

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Мое уникальное Я»**

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	I блок. Мир эмоций (занятие 1-4)	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия, анкетирование
1.1	Знакомство. Правила работы в группе. Эмоциональный словарь, колесо эмоций Роберта Плутчика. Ощущения, эмоции, мысли. Телесный опыт переживания эмоций. Связь эмоции с телесным переживанием.	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия, анкетирование
1.2	Формирование навыка распознавать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других участников. Формирование навыка выражать свое эмоциональное	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия

	состояние конструктивными способами.				
1.3	Формирование навыка эмоциональной саморегуляции. Техники эмоциональной саморегуляции. Осознание собственных чувств и эмоций. Осознание необходимости управления своими эмоциями.	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
2	II блок. Развитие самосознания. Кто Я? Какой Я? (занятие 5-10)	6	1,5	4,5	
2.1	Самопознание. Развитие навыка самоанализа и принятия себя.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
2.2	Стимулирование осознания своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Самопринятие с помощью анализа подростками своих достоинств. Навыки самонаблюдения.	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
2.3	Углубление процесса самораскрытия, самопознания и самовыражения с помощью метафорических средств. Позитивное отношение к себе.	1	0	1	Наблюдение, рефлексия
2.4	Осознание своих потребностей и ответственности за их удовлетворение.	1	0,5	0,5	
3	III блок. Я среди других (занятие 11 - 12)	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
3.1	Развитие социальных навыков поддерживающего общения.	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
3.2	Мы и наши близкие. Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
4	IV блок. Психологическая резилентность (занятие 13 - 15)	3	1,5	1,5	
4.1	Стрессовая ситуация. Стадии стресса, что переживает человек на каждой стадии, как воспринимает окружающий мир в этот момент.	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
4.2	Мои ресурсы, осознание своих внутренних ресурсов. Модель BASIC Ph	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
5	Подведение итогов. Заполнение анкеты обратной связи	1	0,5	0,5	Анкета обратной связи
ИТОГО		15	5,5	9,5	

Содержание

дополнительной общеразвивающей программы «Мое уникальное Я»

Дополнительная общеразвивающая программа «Мое уникальное Я» включает 4 блока:

- I блок. Мир эмоций.
- II блок. Развитие самосознания. Кто Я? Какой Я?
- III блок. Я среди других.
- IV блок. Психологическая резилентность.

I блок. Мир эмоций. Знакомство. Выработка правил работы в группе. Знакомство участников с понятием эмоциональный словарь, колесо эмоций Роберта Плутчика, ощущения, эмоции, мысли. Приобретение осознанного телесного опыта переживания эмоций. Осознание связи эмоции с телесным переживанием. Формирование навыка распознавать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других участников. Формирование навыка выражать свое эмоциональное состояние конструктивными способами. Формирование навыка эмоциональной саморегуляции. Освоение техник эмоциональной саморегуляции. Осознание собственных чувств и эмоций. Осознание необходимости управления своими эмоциями.

Подведение итогов реализации блока.

II блок. Развитие самосознания. Кто Я? Какой Я? Повышение психологической культуры. Знакомство с понятием самосознание. Развитие навыка самонаблюдения, самоанализа и принятия себя. Стимулирование осознания своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Самопринятие с помощью анализа подростками своих достоинств. Формирование позитивного отношения к себе. Знакомство с понятием потребность, иерархия потребностей, способы удовлетворения потребностей. Оказание содействия в осознании своих потребностей и ответственности за их удовлетворение.

Подведение итогов реализации блока.

III блок. Я среди других. Развитие умений и навыков продуктивного общения. Развитие социальных навыков поддерживающего общения. Анализ ближайшего социального окружения как источника эмоциональной, информационной и социальной поддержки.

Подведение итогов реализации блока.

IV блок. Психологическая резилентность. Знакомство с понятием стрессовая ситуация, стадиями стресса, что переживает человек на каждой стадии, как воспринимает окружающий мир в этот момент. Знакомство с многомерной моделью BASIC Ph для преодоления состояний стресса и неопределенности. Стимулирование осознания своих внутренних ресурсов.

Подведение итогов. Заполнение анкеты обратной связи.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Используемые практики, технологии и методы, дидактические материалы представлены в приложении 3.

Система контроля результативности реализации

Эффективность работы группы определяется по следующим критериям:

1. Вербализованная обратная связь участников группы после выполнения упражнений и в конце занятия.
2. До и после завершения программы предлагается анкета обратной связи, которая позволяет проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений. (приложение 2).

Литература

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. – СПб.: Речь, 2007, 256 стр.

2. Бренифье, О. Что такое знание? - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2013. – 96 с.
3. Бренифье, О. Что такое свобода? - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2012. – 96 с.
4. Бренифье, О. Что такое жизнь? - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. – 96 с.
5. Бренифье, О. Зачем я хожу в школу? - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2012. – 27 с.
6. Бренифье, О. Скажи, мама, почему я есть на свете? - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. – 27 с.
7. Бренифье, О. Любовь и дружба. - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. – 30 с.
8. Бренифье, О. Что такое чувства? - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2013. – 96 с.
9. Бренифье, О. Это хорошо, а это плохо. - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2012. – 30 с.
10. Бренифье, О. Большая книга характеров. - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2012. - 64 с.
11. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.
12. Дедушка А.И. Как научить детей дружбе? Психологическая работа с подростками. – СПб.: Речь, 2007 – 235 с.
13. Изард, К. Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
14. Кови Ш. 7 навыков высокоэффективных тинэйджеров. – М.: Добрая книга, 2006, - 310 с.
15. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Речь, 2006. – 101 с.
16. Моница, Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
17. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2013. – 336 с.
18. Силвертон Кейт. Непослушных детей не бывает. М.: Издательство Манн, Иванов и Фербер, серия Воспитание без стресса, 2022. - 272 с.
19. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет). – СПб.: Речь, 2007. – 216 с.
20. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Учебное пособие. - Саратов: 2002. – 69 с.
21. Федосеев Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
22. Фоппель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. - М.: Генезис. 2008. – 256 с.
23. Фоппель. К. Сплоченность и толерантность в группе. - М.: Генезис. 2006, – 336 с.
24. Фоппель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие; 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. – 400 с.
25. Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия (издание второе, исправленное) – М.: РБФ НАН, 2010. – 286 с.
26. Интернет источники:
<http://center-psi.ru/programma-po-preodoleniyu-vozrastnyih-i-situatsionnyih-krizisov-u-detey-i-podrostkov> (26.08.2022)
<http://www.vashpsixolog.ru/documentation-school-psychologist/88-information-for-school-psychologist/1023?showall=1> (26.08.2022)
https://ypok.pf/library/psihologicheskaya_programma_po_psihologicheskoy_pomosh_07584_6.html (26.08.2022)
<https://www.psyh.ru/6-moshhnyh-tehnik-psihicheskoy-samoregulyatsii/> (26.08.2022)
https://www.b17.ru/article/krizisi_vozrastnie_obretniya-i-poteri/ (26.08.2022)
https://psy.su/feed/8904/?utm_campaign=news&utm_medium=mail&utm_source=Психологиподписчики&utm_content= (28.08.2002)
http://t880248.dou.obrazovanie33.ru/upload/site_files/48/Тренинги%20эмоциональной%20устойчивости.%20Способы%20саморегуляции%20эмоционального%20состояния.pdf (28.08.2022)

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Мое уникальное Я»

Год обучения	Дата начала обучения по модулю	Дата окончания обучения по модулю	Всего учебных недель	Количество учебных часов по модулю	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34 недели	15 часов	1 раз в неделю

Приложения
Приложение 1

Необходимые материалы и оборудование:

- шариковая ручка, цветные карандаши, краски, фломастеры, восковые мелки, кисти разных размеров;
- бумага формата А3 и А4;
- ватман;
- цветная бумага;
- подручный материал для создания коллажей;
- ножницы, клей;
- фотоаппарат для фиксации продуктов изобразительной деятельности, процесса занятия, а также для создания снимков в целях коррекционно-развивающей работы.

Анкета

ФИО _____
возраст _____ ОУ _____ класс _____ дата _____

1. Эмоциональная саморегуляция это - ...

- a. ... умение никогда не нервничать.
- b. ... управление своим психоэмоциональным состоянием.
- c. ... способность человека всегда быть в хорошем настроении.

2. Какие техники эмоциональной саморегуляции вы используете в своей жизни?**3. Как вы понимаете, чувствуете, ощущаете свою тревогу?****4. Какие виды потребностей человека вы знаете?****5. Что включает в себя структура самосознания (выберите три верных ответа)?**

- a. Самооценка
- b. Саморегуляция
- c. Самопознание
- d. Самозащита
- e. Самостоятельность

6. Как называется осознаваемая человеком необходимость иметь что-либо для поддержания жизнедеятельности и развития:

- a. Желание
- b. Самосознание
- c. Потребность
- d. Сознание

7. К кому ты обращаешься за помощью, когда тебе бывает трудно?**8. К социальным потребностям относятся:**

- a. Потребность в дружбе
- b. Потребность в одобрении
- c. Потребность в любви
- d. Потребность в общении
- e. Потребность принадлежности к социальной группе
- f. Потребность в совместной деятельности
- g. Потребность в заботе о других

9. Типы реагирования на стресс (выберите три верных ответа)?

- a. Бей
- b. Хватай
- c. Беги
- d. Держи
- e. Замри

10. Личностные ресурсы человека это –

Конспекты занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Мое уникальное Я»

Занятие 1

Цель: формирование навыка сопротивления стрессовым ситуациям, осознание своих чувств и телесных ощущений, актуализация личностного ресурса.

Знакомство. Обсуждение правил группы при групповой форме работы. Обсуждение способов взаимодействия в группе.

Мини-лекция. Знакомство участников с понятием «колесо эмоций» Роберта Плутчика.

Эмоции являются очень полезным приобретением эволюции человека. Благодаря эмоциям люди лучше понимают друг друга, поскольку эмоции передают большое количество информации, эмоции помогают вовремя осознать опасность или благоприятность момента. Эмоции защищает человека от опасности, заставляют учитывать возможный риск, мобилизует организм для реализации избегающего поведения, что важно для успешной адаптации человека к окружающему миру. Однако эмоции могут и мешать нам. Человек, который не умеет осознавать свои переживания и не умеет их контролировать, сталкивается с конфликтами в общении, с дезорганизацией своей деятельности.

Узнавание своих эмоций, переживаний, состояний – это один из первых шагов на пути к себе. Принимать свои переживания – это быть более свободным, уверенным в себе.

Вот простые вопросы, которые помогают осознать свои эмоции:

1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что ощущает мое тело?
3. Что я хочу сделать?
4. Как называется это переживание?

Упражнение «3 мандалы»

Материалы: бумага А4 с нарисованным кругом. Цветные карандаши, цветные восковые мелки.

Инструкция: вспомните ситуацию, в которой вы испытывали затруднение. Нарисуйте первый рисунок «что происходило с моим телом». Какие ощущения я испытывал, когда находился в той ситуации. Второй – «что происходило с моим внутренним миром». Какие чувства я испытывал, когда находился в той ситуации. Третий рисунок – «что происходило с моим духом».

Вопросы к рисунку: какие ощущения в теле рождаются, когда вы смотрите на этот рисунок? Какие чувства при этом вы испытываете? Какие ассоциации возникают? Если бы у этого рисунка было послание, то какое оно?

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 2

Цель: создание зоны безопасности, эмоциональная стабилизация, найти внутренние и внешние ресурсы.

Упражнение «Новое, хорошее»

Цели: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).

Ход упражнения: ведущий просит участников ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели? Что вас порадовало?»

Мини-лекция. В условиях неопределенности саморегуляция становится ключевым фактором сохранения идентичности и адаптации. Саморегуляция затрагивает не только

сохранение «Я» во взаимоотношениях с окружающим миром, но и его устойчивость в отношении внутреннего, субъективного мира.

Процедура психической саморегуляции проводится как на психологическом, так и на психофизиологическом уровне; она заключается прежде всего в нормализации эмоционального состояния.

«Управлять своим настроением», «легко расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. Психическую саморегуляцию, можно включить в свой набор ежедневных гигиенических мероприятий (таких, как чистка зубов или мытье рук).

Упражнение «Прохлопать свое тело»

Цель: почувствовать опору, осознать себя как целое. Помогает справиться со страхом.

Ход упражнения: кладем руку на грудную клетку и через нее делаем простукивание (Раз-два, раз-два-три. Используется ритм ча-ча-ча). Обхватываем плечи крестом и ладонями в том же ритме прохлопываем. Далее локти. Делаем 3 подхода по всем точкам.

Упражнение «Куда бежит косуля»

Материалы: бумага А4 с нарисованным силуэтом бегущей косули. Цветные карандаши, цветные восковые мелки, ножницы, клей.

Инструкция: перед вами силуэт косули. Воспользуйтесь своей фантазией и ответьте на вопрос: «Куда бежит косуля? Почему или от кого она побежала? Что произошло?» Дорисуйте недостающие детали. Что чувствует косуля?

На другом листе бумаги предлагаем нарисовать безопасное для косули место. Там, где косуля будет чувствовать себя в полной безопасности, где будут удовлетворены все ее потребности в еде, безопасности, общении и др.

Вырежьте косулю и поместите ее в безопасное место (приклейте на другой рисунок).

Как себя чувствует косуля в этом месте? Какое послание несет этот коллаж для вас?

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 3

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Формирование навыка понимать свое эмоциональное состояние и конструктивно выражать его.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Пять чувств» Упражнение помогает сосредоточиться на ощущениях в теле и вернуться в «здесь и сейчас».

Инструкция:

1. Что я вижу? Осмотритесь и найдите взглядом пять вещей одного цвета.
2. Что я слышу? Какие четыре разных звука есть вокруг вас?
3. Что я чувствую? Какие ощущения испытывает тело? Твердый пол под ногами, спина, опирающаяся на кресло, текстура одежды... Опишите три ощущения вашего тела.
4. Какие запахи я ощущаю? Найдите два запаха вокруг вас, изучите его, сделайте несколько вдохов.
5. Какие вкусы я ощущаю? Если прямо сейчас вы не едите, попробуйте вспомнить вкус вашего завтрака.

Упражнение «Где живут мои эмоции»

Материалы: Бумага А4 с нарисованным силуэтом человека. Цветные карандаши, цветные восковые мелки.

Инструкция: Ты видишь две фигуры – мальчика и девочки. Выбери фигуру, которая тебе подходит. Представь, что это ты. В каком месте твоего тела живет радость? Нарисуй ее

прямо на фигуре. Как ты ее чувствуешь? Какого она цвета? Какой формы? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Какой температуры (холодная, горячая)? Раскрась ее. А что скажешь о грусти? Нарисуй грусть на фигуре там, где чувствуешь. Какого она цвета? Какой формы? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Раскрась ее. То же самое проделай для гнева, страха, веселья, удовольствия, вины, обиды, благодарности, интереса и других чувств, которые знаешь.

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 4

Цель: формирование навыка понимать свое эмоциональное состояние, управления своим эмоциональным состоянием. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Дыхание по квадрату»

Инструкция: мысленно представьте себе квадрат. На четыре счета сделайте вдох, как будто поднимаетесь из левого нижнего угла квадрата вверх. На следующие четыре счета — выдох, будто движетесь слева направо по верхней стороне квадрата. Затем еще раз на четыре счета сделайте вдох, как будто спускаетесь из правого верхнего угла квадрата вниз, и, наконец, еще раз выдохнете на четыре счета, двигаясь по нижней стороне квадрата. (4 по четыре).

Упражнение «Картины в рамках» (методика Удо Баера)

Материалы: Бумага А4, цветные карандаши, цветные восковые мелки, ножницы, клей.

Инструкция: Психолог предлагает участникам вспомнить чувства, которые участники воспринимают как угрожающие, которые захватывают, захлестывают человека. Данные чувства нуждаются в обрамлении, в надежной рамке. Это нормально, наши чувства нуждаются в безопасности. Далее участником предлагается взять лист и нарисовать четырехугольник. Во внутреннем поле нарисовать то чувство, которое готово захлестнуть вас, а в рамке — то, что дает вам безопасность. В каком порядке рисовать, участники определяют сами. После того как участники нарисовали свою картину, психолог предлагает назвать нарисованное чувство, назвать ресурс, который помогает с этим чувством справиться. После участникам предлагается «разрушить» свою картину (разрезать, разорвать, закрасить) и создать новую композицию. Вопросы: что это теперь? Как я теперь буду взаимодействовать с этим чувством? Как по-другому я могу реагировать, справиться с этим чувством? Как я могу использовать ресурс? (вариативность стратегий).

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 5

Цель: формирование навыка сопротивления стрессовым ситуациям, актуализация личностного ресурса, развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Здесь и сейчас»

Цель: умение распознавать свое эмоциональное состояние, осознавать свое эмоциональное состояние, умение успокаивать себя и поддерживать, переключать внимание.

Инструкция: оцените эмоциональное состояние по шкале от 0 до 10. Назовите эмоцию, которую сейчас испытываете. Оглянитесь вокруг и перечислите внутренне, что сейчас происходит вокруг вас. Как то, что сейчас происходит, связано с вашей эмоцией? Что вызвало эмоцию? Реальность или воспоминание? Если воспоминание, то снова переключите внимание во вне и опишите происходящее. Оцените теперь свое состояние.

Мини-лекция. Самосознание проявляется и развивается в самопознании, самооценке (самопринятие), саморегуляции.

Структура самосознания:

Самопознание – осознание человеком всех сторон собственной личности (самоидентификация). Внимательное и заинтересованное отношение к себе: своим желаниям, мыслям, чувствам и поступкам. Методы – самонаблюдение и самоанализ.

Самооценка – отношение человека к своим характеристикам, как физическим, так и духовным, эмоциональным. Желание полюбить себя, подружиться с собой, понимание своей неповторимости.

Саморегуляция – способность человека на основе знаний о себе контролировать, регулировать и корректировать свое поведение и поступки.

Ценя себя, человек способен терпеливо разрешать свои противоречия, отказываться от того, что кажется неподходящим, и сохраняя то, что представляется нужным.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Материалы: бумага формата А4, набор цветных карандашей, мелков, восковых, ручка.

Ход упражнения: каждый участник на листе рисует солнце с лучами, в центре которого пишет свое имя или рисует свой портрет. Затем на каждом луче этого солнца они указывают все свои достоинства, все хорошее, что они о себе знают, за что себя уважают, ценят. После заполнения участником предлагается озвучить вслух свои лучики. Начинать со слов «Я, имя, горжусь собой, уважаю себя и ценю за». Психолог напоминает участникам, что к солнцу можно добавлять лучи. Также важно поговорить с участниками, что в ситуации потери веры в себя, неуспеха, трудной ситуации, важно помнить о своих достижениях. Этот рисунок может быть опорой, рассматривая который, вы вспоминаете, почему на нем указаны те или иные качества и вновь находите их в себе.

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 6

Цель: самопринятие, способствовать процессу индивидуации. Возвращение отвергнутой части личности. Формирование целостности личности.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Голосовая разрядка»

Инструкция: сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов - издать резкий звук, например, «И-А!».

Упражнение «Китайская рулетка» (модификация)

Материалы: бланки с текстом незаконченных предложений. Цветные карандаши, цветные восковые мелки, пастель, ручка.

Инструкция: заполните таблицу 1, ответив на вопрос «Если бы я был .., то хотел бы быть»

Таблица 1

	ассоциация	качество
деревом		
животным		
напитком		
игрушкой		
цветком		
Персонажем из книги, м/ф, к/ф		
человеком		

Заполните таблицу 2, ответив на вопрос «Если бы я был, то я не хотел бы быть»

Таблица 2

	ассоциация	качество
деревом		
животным		
напитком		
игрушкой		
цветком		
Персонажем из книги, м/ф, к/ф		
человеком		

1. Возьмите качества из первой таблицы, прочитайте их и нарисуйте образ, который у Вас рождается, когда Вы читаете эти качества. Какие цвета, форма отражают, могут выразить эту сущность.
2. Возьмите качества из второй таблицы, прочитайте их и нарисуйте образ, который у Вас рождается, когда Вы читаете эти качества. Какие цвета, форма отражают, могут выразить эту сущность.
3. Разорвите оба рисунка и создайте из кусочков коллаж. Дайте название получившемуся коллажу.
4. Обсуждение. Какое название, как Вам на это смотреть, какие чувства возникают, когда Вы смотрите на свой коллаж.

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 7

Цель: стимуляция осознания своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими людьми. Самопринятие с помощью анализа подростками своих достоинств.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «10 вдохов, 10 выдохов – диафрагмальное дыхание»

Инструкция: исходное положение — сидя (стоя, лежа). Выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. Делаем глубокий вдох через нос и надуваем живот и медленный выдох через рот, живот сдуваем. Сначала считаем только вдохи – 10 вдохов, затем только выдохи – 10 выдохов.

Упражнение «Моя золотая тень»

Материалы: бумага формат А4, ручка.

Инструкция: психолог предлагает участникам заполнить таблицу.

Пять знаменитых людей, которых вы бы хотели добавить в свой круг общения	1	2	3	4	5
Качества знаменитостей					
Ваши качества					
Совет от знаменитостей вам					

Вопросы: есть ли у вас качества, которые совпадают с качествами знаменитостей? Какие качества вы бы хотели в себе развить? Почему? Что вам необходимо делать, чтобы развить эти качества у себя?

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 8

Цель: осознание своего тела, создать схему своего тела, осознать граница своего тела. Связь эмоций с телесными ощущениями.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Погода на душе»

Инструкция: прислушайтесь к себе, своему внутреннему миру, почувствуйте свое настроение. Расскажите, какая погода сейчас у вас на душе. Какое время года, суток. Есть ли осадки, ветер и т.д.

Упражнение «Точка, точка, запятая»

Материалы: бумага формат А4, набор цветных карандашей, ножницы, клей.

Инструкция: закончив рисунок на одном листе бумаги, мы переворачиваем его и убираем с глаз долой ДО ВРЕМЕНИ.

Первый лист бумаги. На нём мы изображаем те части Вашего тела или орган, которые обеспечивают, по Вашему мнению, Вашу как внутреннюю, так и внешнюю безопасность.

Второй лист бумаги. На нём мы рисуем ту часть нашего тела (органы), которая дает нам наибольшую жизненную силу - наш РЕСУРС, «наше всё». (Опять же, по нашему мнению)

Третий лист бумаги. Рисуем те части тела или органы, которые отвечают за сотрудничество с внешним миром, наши «дипломаты» и коммуникаторы.

Четвертый лист бумаги. На нём изображаем те части своего тела или же органы, которые помогают нам (если надо) сопротивляться окружающей действительности. Наша «братва» или что там у Вас по этому поводу возникнет в качестве метафоры...

Пятый лист бумаги. Рисуем на нём те свои части, которые помогают нам общаться с самими собой, отвечают за благополучие нашего внутреннего, интимного мирка.

Шестой лист бумаги. На них рисуем те свои части тела или же органы, которые всё это контролируют, возглавляют, собирают «до кучи» и вообще служат нашим «генеральным директором».

Седьмой лист бумаги. На нём мы рисуем или одно или другое - что хотите, или мы рисуем ту часть своего тела, которую просто хотим нарисовать ещё раз (уж очень она нам нравится), или то, что не вошло ни в один рисунок, а Вы считаете, что оно должно быть, просто так, для комплекта.

После того, как рисунки закончены, вырезаем по контуру всё, что мы нарисовали и пытаемся составить из полученного - Целого Человечка, наклеивая их на другой лист бумаги.

Не беда, если у него будет много рук или, допустим, голов.

Вопросы для обсуждения: на сколько получившийся человечек жизнеспособен, защищен, целостен? Где находится его граница? Как его зовут (имя)? Как он чувствует, что нарушают его целостность? Успеваает ли он это увидеть и отреагировать? Что хочется добавить, чтобы он чувствовал себя гармоничным и счастливым?

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 9

Цель: самопознание, изучение мотивационно-потребностной сферы «Я», осознание своих потребностей и ответственности за свои потребности, чувства. Осознание способов удовлетворения своих потребностей.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Воздушный шарик»

Инструкция: все участники стоят или сидят в кругу. Психолог даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

Мини-лекция «Для чего важно понимать свои потребности»

Потребность, нужда — внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостаточности чего-либо, проявляется в зависимости от ситуационных факторов.

Наличие неудовлетворённых потребностей у человека связывают с напряжением и дискомфортом, несоответствием внутреннего (желаемого) и внешнего (реального), которые являются побудителями и мотивацией активности.

Потребности связаны с наличием у человека чувства неудовлетворенности, которое обусловлено дефицитом того, что требуется.

Наличие потребности сопровождается эмоциями: сначала, по мере усиления потребности — отрицательными, а затем — в случае ее удовлетворения — положительными.

Родившемуся человеку присущи помимо потребностей в еде, тепле, заботе, великие базовые потребности, удовлетворение которых позволяет ему стать человеком:

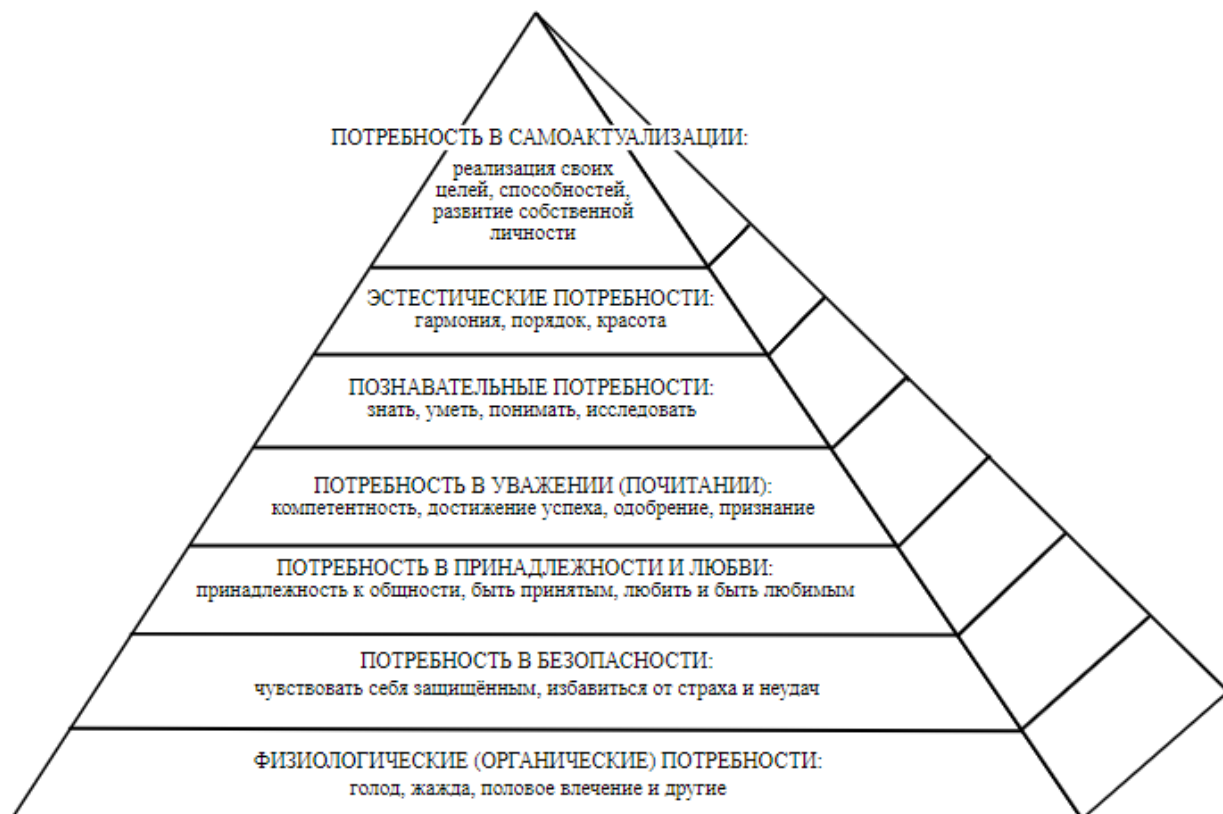
- потребность в познании того мира, куда он попал при рождении;
- потребность в установлении контактов с людьми;
- потребность понять самого себя и занять достойное место в обществе людей и в мире, потребность реализовать себя;
- потребность в теплоте чувств, внимании, нужности, потребность любить и быть любимым.

Эти потребности человек может удовлетворять лишь с помощью тех людей, в чью среду попал при рождении.

В каждом возрастном периоде жизни на основе базовых потребностей возникают особые потребности в деятельности, общении, познании, понимании и эмоциональном принятии себя, окружающих людей, мира.

Становление личности как раз и связано с развитием и удовлетворением базовых потребностей растущего человека.

Удовлетворение этих потребностей порождает положительные эмоции и чувства, способствует развитию человека, укрепляет его психическое здоровье, положительно сказывается на его психологическом благополучии.



По мере удовлетворения низлежащих потребностей, все более актуальными становятся потребности более высокого уровня, но это вовсе не означает, что место предыдущей потребности занимает новая, только когда прежняя удовлетворена полностью. Также потребности не находятся в неразрывной последовательности и не имеют фиксированных положений, как это показано на схеме. Такая закономерность имеет место как наиболее устойчивая, но у разных людей взаимное расположение потребностей может варьироваться.

Упражнение «Я, Я хочу, Я могу, Я выбираю»

Материалы: бумага формат А4, ручка.

Инструкция: психолог предлагает участникам написать 10 предложений, которые начинаются словами «Я могу», 10 предложений, которые начинаются словами «Я хочу» и 10 предложений, которые начинаются словами «Я выбираю».

Обсуждение актуальных потребностей, что необходимо сделать чтобы их удовлетворить.

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 10

Цель: самопознание, изучение мотивационно-потребностной сферы «Я», осознание своих потребностей и ответственности за свои потребности, чувства. Осознание способов удовлетворения своих потребностей.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Страхни»

Инструкция: психолог включает музыку и предлагает участникам «вытряхнуть» напряжение из своего тела.

- Трясем руками так, как будто собираемся вытрясти все кости из рукавов;
- Трясем плечами так, чтобы сбросить погоны;

- Трясем плечами и спиной так, чтобы сбросить с них груз;
- Высыпаем песок из ног;
- Покрутим хвостом;
- Выбиваем пыль:
 - ✓ По рукам вверх – внешняя сторона;
 - ✓ По рукам вниз – внутренняя сторона;
 - ✓ По ногам спереди – вверх;
 - ✓ По ногам сзади – вниз;
 - ✓ По груди – как будто я Тарзан;
 - ✓ Выбиваем все лишнее из своего живота – медленно-быстро-медленно гладим;
 - ✓ Попа до почек;
 - ✓ Лицо – лоб, глаза, щеки, разомнем скулы и под подбородком – убираем пыль с лица;
 - ✓ Шею разминаем;
 - ✓ Волосы «намыливаем» и представляем, как вода смывает пену, которую взбили;
 - ✓ Сушим волосы;
 - ✓ Хлопаем по подошве стоп. Левая нога, правая нога.
- Почувствуйте свою ось, свой центр.

Упражнение «Три желания»

Материалы: 3 листа бумаги формата А4, набор цветных карандашей, мелков восковых.

Ход упражнения: каждому участнику выдается 3 листа бумаги формата А4, и предлагается изобразить на каждом листе по одному из своих самых заветных желаний. Затем участникам необходимо разложить рисунки с желаниями на столе по мере важности для себя. Вверху самое важное, ниже – чуть менее значимое и т.д. Психолог задает вопросы: возможно ли, что эти желания осуществляются? Каким образом это может произойти? Насколько ты ответственен за их реализацию? Что уже сегодня ты можешь делать для того, чтобы желание сбылось?

Упражнение «24 часа»

Материалы: бумага формата А4, ручка.

Инструкция: представьте себе, что у вас есть: 24 часа, неограниченное количество финансовых ресурсов, но их нельзя запасать впрок, инвестировать, класть под проценты в банк и т.п. Можно использовать только реальные способы передвижения (учитывать время в пути).

Распланируйте свой фантастический день, учитывая эти условия. Распишите свои 24 часа. Они могут начинаться не в 00.00, а, например, в 7 часов утра или в 8 часов вечера.

Участники делятся на пары. В парах первый участник рассказывает о запланированных событиях, второй фиксирует какие потребности удовлетворяются с помощью этих событий. Второй участник может задавать уточняющие вопросы, для прояснения того, какие именно потребности удовлетворяет это событие. Смена ролей. Обратная связь в парах, участники делятся какие потребности партнера они услышали, заметили в его рассказе о фантастическом дне.

В круг. Каждый участник делится тем, какие потребности для него важны на данный момент и как их можно реализовать сейчас.

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 11

Цель: самопознание, формирование и развитие социальных навыков поддерживающего общения.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Дыхание по пальцам»

Разведите пальцы. Каждый из них по очереди обводите указательным пальцем другой руки. Начинайте с большого и глубоко дышите.

Вдох делайте носом, выдох — ртом. Ведете по пальцу вверх — вдыхайте, вниз — выдыхайте.

Беседа. Социальные отношения играют весьма важную роль в жизни людей. Психологическое благополучие человека зависит от качества социальных отношений.

Социальная поддержка – это эволюционно заложенное требование для оптимального здоровья и благополучия. Это биологическая потребность

Социальные потребности человека играют важнейшую роль при взаимодействии человека и общества. Реализация социальных потребностей невозможна вне общества. На заре развития человечества именно социальные потребности способствовали развитию цивилизации. Люди объединялись для защиты и охоты, борьбы со стихиями. К социальным потребностям относятся:

- Потребность в дружбе;
- Одобрении;
- Любви;
- Общени;
- Совместной деятельности;
- Заботе о других;
- Принадлежность к социальной группе.

Упражнение «Коллаж «Забота»

Материалы: бумага формата А4, набор цветных карандашей, мелков восковых, клей, ножницы, журналы для вырезания картинок.

Инструкция:

1. Вспомните ситуацию, когда вы о ком-то или о чем-то заботились (человек, животное, растение, вещи...).
2. Напишите 5 качеств, которые вы проявляете, когда заботитесь о ком-то. «Какой я, когда забочусь?»
3. В журналах найдите картинки-символы для каждого из ваших качеств.
4. Создайте коллаж.
5. Можете добавить цвет в ваш коллаж.
6. дайте название своему коллажу.
7. Сочините историю о том, что происходит.
8. Посмотрите на коллаж. Какие ощущения, чувства, мысли у вас возникают, когда вы смотрите на свою работу.
9. Какое послание есть у этой работы для вас.

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 12

Цель: мы и наши близкие. Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки. Социальный ресурс – социальная поддержка. Развитие умения обращаться за помощью.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Растяжка» (снятие телесных зажимов в области шеи ниже затылка)

Инструкция: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки свободно опущены вдоль тела. Начинайте тянуть руки к полу, а верхушкой головы к потолку. Должно возникнуть ощущение растянутости в области шейных и грудных позвонков. Необходимо делать таким

образом до тех пор, пока не появится чувство облегчения. Чтобы добиться облегчения необходимо мысленно растягивать имеющееся напряжение.

Беседа. Психолог беседует с участниками о том, что справиться с трудностями нелегко, особенно если ты противостояшь стрессу в одиночку. Чтобы не полагаться только на себя, надо научиться просить помощи у других. Многие люди хорошо относятся к вам и к вашим близким. Эти люди помогают вам, когда вы обращаетесь к ним за помощью. Просить о поддержке – это проявление слабости или силы? Как получать поддержку и не чувствовать себя слабым?

В мире простых, живых, настоящих людей периодически испытывать потребность в поддержке – адекватно. Люди нужны другие люди, их внимание, тепло, помощь словами и делами. Умение вовремя понять свою потребность в поддержке и обратиться за ней - основа здорового поведения.

Назовите героя любой сказки, который справился с выпавшими на его долю трудностями самостоятельно, без помощи со стороны других.

Упражнение «Круг поддержки»

Материалы: бумага формата А4, ручка.

Ход упражнения: составьте список таких людей, которые хорошо относятся к вам и к вашим близким. Эти люди помогают вам, когда вы обращаетесь к ним за помощью. Нарисуйте круг и в центре напишите свое имя. Вокруг этого круга нарисуйте еще один круг, чуть дальше ещё один и ещё. В ближайшем к твоему «Я» круге запишите имена близких, родных вам людей, членов семьи, которые оказывают вам поддержку и чья помощь наиболее значима для вас. В следующем за ним круге напишите имена друзей, соседей, одноклассников. В самом дальнем круге – имена помогающих и поддерживающих тебя учителей, врачей, работников социальных служб, работников церкви, и тех, кто может помочь более простыми вещами — выслушает, посоветует или просто подбодрит.

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 13

Цель: знакомство с понятием стресс, формирование навыка сопротивления стрессу. Позитивный опыт совладания с проблемой. Актуализация внутриличностных ресурсов, символическое удовлетворение потребности в поддержке и принятии, развитие психических связей между внутриличностными структурами/субличностями/частями «Я».

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Страхни проблемы»

Инструкция: когда вы чувствуете, что напряжение нарастает (телесно это выглядит следующим образом: верхняя часть тела под наклоном, как будто на плечах тяжелый мешок) необходимо плечами сделать движение назад, как бы скинуть данный «мешок», сделать глубокий вдох и улыбнуться самому себе.

Дополнительные экспресс-техники заземления

- Вдавить пятки в пол.
- Почувствовать ткань, текстуру мебели вокруг себя.
- Почувствовать ствол дерева, землю или камень в руке.
- Запах кедр, шалфея, лаванды.
- Пересчитать красные объекты в комнате.
- Почувствовать вкус соли.
- Погладить домашнее животное.

Мини-лекция. Стресс – реакция организма, возникающая в ответ на действия раздражителя.

В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами. Одни из них относятся к окружающей среде (токсины, жара, холод), другие имеют психологическую природу (снижение самооценки, депрессия), третьи — социологическую (безработица, смерть любимого человека), остальные — философского характера (использование времени, цели жизни).

Стрессовые реакции проявляются на уровне ощущений, эмоций и поведения. Как вы ощущаете в теле свою реакцию на стресс, какие у вас чувства возникают при этом и что вы делаете (ваше поведение)?

Психика человека реагирует на стрессовую ситуацию по принципу «бей, беги, замри». Действия эти следуют в хронологическом порядке: если не получается атаковать, то надо пытаться убежать, а в случае неудачи – притвориться мертвым.

Типы реагирования на стресс:



Бей (агрессия, негатив, критика, завоевание, оборона)



Беги (нет социальной активности, уход)



Замри (нет активности, умираю)

Упражнение «Мой помощник» (модифицированная методика Балабановой Н.В. Преподаватель Института практической психологии «Иматон»)

Материалы: бумага формата А4, набор цветных карандашей, мелков восковых, ручка, набор открыток с изображением животных.

Инструкция:

1. Выберите актуальную трудность (затруднение);
2. Из разложенных перед Вами фотографий животных, выберите одну фотографию животного, которое, как Вам кажется, могло бы вам помочь справиться с Вашим затруднением;
3. Назовите черты, качества, которыми обладает это животное, которое помогает Вам в решении (преодолении) затруднений (не менее трех);
4. С какими цветами ассоциируется Ваш помощник, обладающий этими качествами, помогающими Вам справиться с Вашим затруднением;
5. Заполните круг этими цветами в любом порядке;
6. Найдите место для фотографии (наложите фото на мандалу), посмотрите. нравится? Можете добавить, что Вам хочется. Назовите получившуюся работу. Что здесь

происходит? Что чувствуете, глядя на неё? Какой девиз, послание от получившейся работы к Вам. Как соотносится девиз, послание с Вашим затруднением?

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 14

Цель: активизация внутриличностных ресурсов, осознание доступных способов повышения настроения. Мои ресурсы, осознание своих внутренних ресурсов.

Упражнение «Новое, хорошее»

Упражнение «Кулаки»

Самым лучшим способом справиться с приступом сильного волнения или паники была бы простая двигательная активность реакция «беги». Но не всегда есть возможность сделать это.

Инструкция: положите руки на колени, если вы сидите, или заведите их за спину, если стоите. Изо всех сил сожмите кулаки и сделайте глубокий вдох. Завершая выдох, чуть ослабьте кулаки. Сделайте еще один вдох и в конце выдоха еще немного разожмите пальцы.

Продолжайте вдыхать и понемногу ослаблять хватку. Когда кулаки будут уже практически разжаты, с усилием выпрямите пальцы и напрягите их настолько сильно, как сможете. И только после этого расслабьте руки. К этому времени вы почувствуете, что напряжение спало.

Упражнение «Солнышко ресурсов», модель BASIC Ph.

Материалы: бумага формата А4, набор цветных карандашей, мелков восковых, ручка.

Инструкция: каждому участнику выдается лист формата А4 с нарисованным в центре листа солнцем с длинными лучиками. Психолог просит участников вспомнить и написать на каждом солнечном лучике действие, после которого у участников повышается настроение, что помогает справиться с грустью, волнением, страхом. Важно, чтобы это действие производилось самим ребенком и настроение после или в процессе совершения этого действия повышалось в большинстве случаев.

Мини-лекция. Знакомство с многомерной моделью BASIC Ph, с шестью основными ресурсными каналами, помогающими выходить из кризисной ситуации. В предлагаемой модели учитывается все шесть частей, из которых составляется характеризующий каждого человека стиль преодоления.

Ресурс в переводе с французского «вспомогательное средство».

Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: выживание, физический комфорт, безопасность, вовлеченность в социум.

Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря, внешние и внутренние.

Belief – философия жизни, верования и нравственные ценности (вера в Бога, в себя).

Affect – чувство, эмоции (где я сопереживаю – музыка, литература, театр, кино, игра, общение с животными).

Social - Общество, функция, принадлежность, социальная организация (общение).

Imagination – дух творчества, воображение.

Cognition – сознание, реальность, мысль (планирование, упорядочивание, поиск информации).

Physiology – физическая, чувственная и деятельная модальность (физические упражнения, контакты).

В русском варианте ЧУВСТВО

Чувства (эмоциональная сфера)

Ум (когнитивная сфера)

Вера

Социальная поддержка

Тело

Воображение

У каждого канала есть набор проявлений. У каждого ресурсного канала есть адаптивное и неадаптивное проявление.

B	A	S	I	C	Ph
Вера. Умение верить в Бога, себя, идею.	Аффект/ эмоциональное выражение. Умение выявлять, называть чувства и выражать, ранее распознанные чувства адекватным способом.	Социальное взаимодействие с другими. социальная поддержка – люди имеют свободный доступ к другим людям, с которыми они могут поделиться своей реальностью. Коллективное пение, игра в волейбол в круге.	Воображение /интуиция, творчество	Когниции/ знания, когнитивная переработка. Умение логически мыслить, рацио- анализировать и оценивать ситуацию, постигать новые идеи, планировать, анализировать и решать проблему	Физическая деятельность. Ощущения в теле. Физические занятия, релаксация, десенсибилизация.

Далее психолог просит участников заполнить таблицу BASIC Ph. Распределить свои лучики - действия по основным ресурсным каналам. Обсуждение и заполнение пустых каналов.

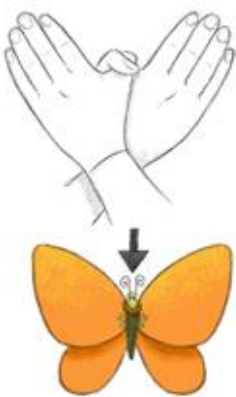
Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Занятие 15

Цель: стимулирование осознание своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Содействие процессу формирования уважения и принятия себя.

Упражнение «Новое, хорошее»



Упражнение «Объятия бабочки» (билатеральная стимуляция воздействует на оба полушария мозга и способствует расслаблению и снижению уровня стресса). Найдите комфортное положение в пространстве (стоя, сидя на стуле или лежа). Прикройте глаза или оставьте их открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать глубоко и медленно. Положите перекрестно ладони на область груди (левая ладонь на правой половине тела, правая ладонь на левой) и начинайте мягко постукивать по груди поочередно каждой рукой (левой – правой). Продолжаем простукивать себя по груди в течение нескольких минут. Остановитесь, когда в теле

появится ощущение расслабления, опустите руки на бедра. Сделайте глубокий вдох и выдох и обратите внимание на то, как изменилось ваше состояние.

Упражнение «Письмо инопланетянину»

Материалы: бумага формата А4, шариковая ручка.

Инструкция: письмо должно быть коротким и содержать в смешной форме информацию, по которой инопланетянин смог бы найти автора письма среди миллионов жителей Земли.

Рефлексия занятия

Что понравилось в занятии? Что показалось наиболее интересным, новым, неожиданным? Какого цвета мое настроение сейчас?

Обобщение. Подведение итогов. Заполнение анкет обратной связи.