

Министерство образования Самарской области

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

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2024 года**

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

III место

Орлова Л.А.

**Развивающая психолого-педагогическая программа
«Я познаю свой внутренний мир!»**



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

**РАЗВИВАЮЩАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«Я ПОЗНАЮ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»**

Автор-составитель:
Орлова Людмила Анатольевна,
педагог-психолог ГБУ ДПО
«Региональный социопсихологический центр»

Программа публикуется
в авторской редакции

Самара, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. АННОТАЦИЯ	3
1. Научная обоснованность	3
2. Актуальность и перспективность	4
3. Практическая направленность	4
4. Цель	4
5. Задачи	4
6. Адресат	5
7. Продолжительность курса. Сроки и этапы реализации программы	5
8. Ожидаемые результаты реализации программы.	5
9. Сведения о практической апробации программы	5
II. Учебный план программы	6
III. Учебно-тематический план	7
IV. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА	8
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	8
Цель программы	9
Задачи	9
Структура и содержание развивающей психолого-педагогической программы	9
Методы, используемые при реализации программы	10
Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы	13
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав и обязанностей участников программы	13
Описание сфер ответственности основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, подростков, родителей, педагогов)	14
Ресурсы, необходимые для реализации программы	15
Требования к специалистам, реализующим программу	15
Информационно-методическое обеспечение	15
Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы	15
Материально-техническое оснащение учреждения для реализации программы	16
Сроки и этапы реализации программы	16
Система организации контроля за реализацией программы	16
Критерии оценки достижения результатов	

2. Основное содержание	14
Занятие 1. Знакомство	18
Занятие 2. Я – кто?	20
Занятие 3. Переход	22
Занятие 4. Огонь, мерцающий в сосуде...	24
Занятие 5. Мемори	25
Занятие 6. Дерево	26
Занятие 7. Окно Джогари	27
Занятие 8. Приручи дракона	28
Занятие 9. Генеральная уборка	29
Занятие 10. Письмо	32
Занятие 11. Ручеек	33
Занятие 12. Подарок	34
Литература	36

I. АННОТАЦИЯ

Название программы «Я познаю свой внутренний мир» выбрано не случайно. Основная идея программы заключена в том, чтобы используя внутреннюю точку опоры, помочь юношам развить свои сильные стороны и стать самим собой.

1. Научная обоснованность

Разработанная программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики. При составлении данной программы мы опирались на эпигенетическую теорию Э. Эриксона, согласно которой человек проходит психологические стадии развития Эго, или Я, в ходе которых он устанавливает основные ориентиры по отношению к себе и своей социальной среде. Принцип прохождения стадий носит название эпигенеза (развитие организмов путем последовательных новообразований, т.е. появлением и увеличением уже имеющегося). Отношения, которые формируются у человека к новым требованиям, ролям, задачам становятся центром его идентичности. Идентичность (тождественность) личности согласно Эриксону – важнейшая характеристика целостности личности на высших уровнях развития, интегративное качество ее организации, в центре которой находится переживание индивидом своей неразрывной связи с определенными социальными группами. При переходе от одной целостности к другой происходит смена идентичности, которая носит название кризиса. Во время кризиса происходит разрыв между настоящим и прошлым образами Я. Такие кризисы у Эриксона носят нормативный характер, стимулируя процесс личностного роста. Кризис всегда полярен, опасности любого кризиса связаны с регрессом, а возможности с прогрессом. Стадия юности определяется полярностью выбора между обретением положительного Я и диффузной идентичностью.

Поэтому данная развивающая программа направлена на стимуляцию прогресса личностного роста через развитие и обретение положительного Я, путем самопознания и рефлексии. Способность к самосознанию и самопознанию — исключительное достояние человека, который в своем самосознании осознает себя как субъекта сознания, общения и действия, становясь в непосредственное отношение к самому себе.

Самосознание — это сложная психологическая структура, включающая в себя в качестве особых компонентов, как считает Мерлин В.С., во-первых, сознание своей тождественности, во-вторых, сознание своего собственного "я" как активного, деятельного начала, в-третьих, осознание своих психических свойств и качеств, и, в-четвертых, определенную систему социально-нравственных самооценок. Все эти элементы связаны друг с другом функционально и генетически, но формируются они не одновременно. Осознание своих психических качеств и социально-нравственных самооценок приобретают наибольшее значение в подростковом и

юношеском возрасте. Но поскольку все эти компоненты взаимосвязаны, обогащение одного из них неизбежно видоизменяет всю систему.

Спиркин А.Г. дает следующее определение: "самосознание — это осознание и оценка человеком своих действий и их результатов, мыслей, чувств, морального облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя и своего места в жизни. Самосознание — конституирующий признак личности, формирующийся вместе со становлением последней".

2. Актуальность и перспективность внедрения данной программы обусловлена психолого-педагогической работой с десятиклассниками. В идеале решение продолжить обучение в 10-11 классе зависит от предпочтений самого ребенка, его целей и того, кем он видит себя в будущем, поддержки родителей. Однако не единичны случаи, когда юноши вовсе не хотят задумываться о будущем, откладывая все трудные вопросы и ответственные решения на «потом», когда приходится слышать от десятиклассников тяжелые вздохи и ответ: «Пока не знаю», на, казалось бы, простой вопрос: «Кто ты? Кем хочешь быть?» Что указывает на признаки диффузной личности, недостаточно развитые целевые установки. Представление о положительном Я «размыто», не актуализировано самопознание, рефлексия не диапазонна. С учетом выше изложенного возникла необходимость разработки развивающей программы для старшеклассников «Я познаю свой внутренний мир».

3. Практическая направленность разработанной программы заключается в том, чтобы, не оказывая давления, через саморазвитие личности и формирование представлений о собственной значимости активизировать мотивацию личностного роста десятиклассников. Достоинством программы является ее универсальность – возможность реализации как с группой от 6 человек, так и с целым классом, выстраивая работу в парах и в четверках. Разработанная нами программа может послужить началом логического продолжения реализации последующей программы, посвященной актуальным проблемам выпускников в контексте сдачи ЕГЭ.

4. Цель программы: активизация внутренних ресурсов десятиклассников, способствующих раскрытию личностного потенциала, через самопознание и развитие креативности.

5. Задачи:

- 1) развить мотивацию старшеклассников к самопознанию и самосовершенствованию;
- 2) развить способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации через творческое мышление и креативность обучающихся;
- 3) активизировать развитие творческого мышления обучающихся;
- 4) способствовать выработке эффективных способов саморегуляции.

6. Адресат: программа предназначена для реализации с обучающимися 10-х классов.

7. Продолжительность курса. Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на **12 часов** (1 час - 60 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Оптимальный состав группы 12-16 человек, при соблюдении статичности. Занятия могут быть реализованы в школе через урочную, внеурочную и факультативную деятельность.

Целесообразно данные занятия планировать на конец учебного дня, чтобы в случае необходимости, у ведущего и участников была возможность работать без ограничений во времени, что помогает достичь максимальной эффективности.

8. Ожидаемые результаты реализации программы. Критерием эффективности программы является осознание участниками своей индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Какой бы содержательный критерий не анализировался, в любом случае мы имеем дело со следующими группами перемен:

- изменяются показатели психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя);

- активизируются жизненно важные навыки (умение общаться, устанавливать межличностные отношения, владеть эмоциями; собственной позиции и критической переработке информации).

Эффективность усвоения содержания курса следует оценивать по сформированности у обучающихся способностей к сотрудничеству, самопознанию, рефлексии, раскрытию креативности. Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы обучающихся, рефлексия обучающихся на занятиях (качественные критерии).

До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

В рамках диагностической работы используются следующие психологические методики:

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения - ССП-М» В.И. Морсановой (Распоряжение министерства образования и науки Самарской обл. от 30.01.2017 №115-р)

- Тест на рефлексю. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В.

9. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения. Программа реализовывалась на базе ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город» пос. Придорожный в 2022-2023 учебном году (с января 2023 года по апрель включительно) и 2023-2024 учебном году (с октября 2023 года по февраль 2024 г.) Получены положительные отзывы от участников (обучающихся 10-х классов), классного руководителя и администрации школы.

II. Учебный план
РАЗВИВАЮЩЕЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ
«Я познаю свой внутренний мир»

Цель программы: Активизация внутренних ресурсов десятиклассников, способствующих раскрытию личностного потенциала, через самопознание и развитие креативности.

Категория: обучающиеся 10-х классов.

Срок обучения: 12 занятий по 60 минут.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№ п/п	Наименование тем	Всего	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практич.	
1	Ознакомительный этап	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
2	Информационно-практический этап	10	2,5	7,5	наблюдение рефлексия
3	Заключительный этап	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
Итого часов		12	3	9	

III. Учебно-тематический план
РАЗВИВАЮЩЕЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ
«Я познаю свой внутренний мир»

Цель программы: Активизация внутренних ресурсов десятиклассников, способствующих раскрытию личностного потенциала, через самопознание и развитие креативности.

Категория: обучающиеся 10-х классов.

Срок обучения: 12 занятий по 60 минут.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№ п/п	Наименование тем	Всего	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практич.	
Ознакомительный этап					
1	Знакомство	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
Информационно-практический этап					
2	Я - кто?	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
3	Переход	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
4	Огонь, мерцающий в сосуде	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
5	Мемори	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
6	Древо	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
7	Окно Джогари	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
8	Приручи дракона	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
9	Генеральная уборка	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
10	Письмо	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
11	Ручеек	1	0,25	0,75	наблюдение рефлексия
Заключительный этап					
12	Заключительный этап Подарок	1	0,25	0,75	Наблюдение Рефлексия
Итого часов		12	3	9	

IV. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развивающая программа «Я познаю свой внутренний мир» — это совершенно особый курс для старшеклассников. Он базируется на личностно-ориентированной модели обучения, что предполагает создание условий для проявления самостоятельности и активности учащегося, организацию совместной деятельности, способствующую активизации внутренних ресурсов и творческой креативности. Занятия по данной программе становятся тем предметом, куда обучающиеся приходят общаться, а не приходят «проходить» материал.

Название программы «Я познаю свой внутренний мир» выбрано не случайно. Возраст юности — это нежный возраст, которому свойственна красота, легкомыслие, любопытство, которому необходима опора для того, чтобы войти в полную силу. Основная идея программы заключена в том, чтобы используя внутреннюю точку опоры, помочь юношам развить свои сильные стороны и стать самим собой.

Важнейший психологический процесс юношеского возраста — становление самосознания и устойчивого образа своей личности, своего «Я». В период ранней юности для обучающегося характерна устремленность в будущее. Нужно понимать, что если в 15 лет жизнь кардинально не изменилась, и старший подросток остался в школе, то он тем самым отсрочил выход во взрослую жизнь. И за оставшиеся два года необходимо составить себе жизненный план, который включает в себя вопросы каким быть (личностное или моральное самоопределение) и кем быть (профессиональное самоопределение). Этот намеченный план уже должен существенно отличаться от того неясного, что представлялся обучающемуся в 9-м классе. Возраст юности представляет собой как бы «третий мир», существующий между детством и взрослостью, т.к. биологически физиологическое и половое созревание завершено (уже не ребенок), но в социальном отношении еще не самостоятельная взрослая личность. Период взросления — период внутриличностных столкновений противоположных, часто взаимоисключающих друг друга мотивов, ценностных ориентаций, позиций, чувств и отношений. Опасностью этого периода, по Э. Эриксону, является ролевое смешение, диффузия «Я» - идентичности. Для Э. Эриксона стадия юности имела такое же огромное значение, как фаллическая стадия для Фрейда. Именно в этот период делается выбор между двумя полярными отношениями — выбор между обретением своего положительного Я и диффузной идентичностью. Под диффузной идентичностью понимается неясность представлений о себе, неопределенность жизненной перспективы, приводящие к желанию присоединиться к группе, к зависимости от чужого мнения, к пассивности в принятии решения.

Отношения, которые формируются у человека к новым требованиям, ролям, задачам становятся центром его идентичности. Идентичность личности согласно Эриксону – важнейшая характеристика целостности личности на высших уровнях развития, интегративное качество ее организации, в центре которой находится переживание индивидом своей неразрывной связи с определенными социальными группами. При переходе от одной целостности к другой происходит смена идентичности, которая носит название кризиса.

Кризис юношеского возраста напоминает кризисы одного года (речевая регуляция поведения) и 7 лет (нормативная регуляция). В 17 лет происходит ценностно-смысловая саморегуляция поведения. Если человек научится объяснять, а, следовательно, регулировать свои действия, то потребность объяснить свое поведение волей-неволей приводит к подчинению этих действий новым законодательным схемам.

Цель программы: активизация внутренних ресурсов десятиклассников, способствующих раскрытию личностного потенциала, через самопознание и развитие креативности.

Задачи:

- 1) развить мотивацию старшеклассников к самопознанию и самосовершенствованию;
- 2) развить способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации через творческое мышление и креативность обучающихся;
- 3) активизировать развитие творческого мышления обучающихся;
- 4) способствовать выработки эффективных способов саморегуляции.

Структура и содержание развивающей психолого-педагогической программы

Основные модули программы содержательно взаимосвязаны. Тесты и задания в программе подобраны с учетом возрастных особенностей восприятия десятиклассников. Все занятия имеют одинаковую структуру, ее четкость и последовательность. Внутренняя логика построения занятий опирается на почву реальности: учитываются типичные вопросы, ожидаемые настроения, которые появляются в этот момент. В общем виде занятия состоят:

Ритуал приветствия. Целью ритуала приветствия является настройка на занятие, создание позитивной атмосферы.

Разминка выполняет функцию психологического «запуска» темы, освоения психологического пространства занятия, формирования атмосферы доверия и «выравнивания» эмоционального состояния участников.

Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение или рефлексия предыдущей встречи, «присоединение» к предыдущему субъективному опыту участников, к отправной точке текущего занятия.

Основная часть – основное, или центральное упражнение погружает участников в переживания, связанные с темой занятия, которое подбирается в соответствии с задачами,

сформулированными для работы над каждой темой. Главное в их использовании — это приобретение и отработка новых навыков, закрепление приобретенных умений с переживанием успеха, обобщение полученных навыков в ключевом упражнении, в котором все участники успешны и получен общий и индивидуальный продукт.

Рефлексия — осознание результатов занятия, обмен чувствами, анализ произошедшего, ответы на вопросы ведущего, межличностная поддержка, обратная связь, выравнивание состояний участников.

Творческое домашнее задание или "мостик" в следующую встречу.

При проведении программы ведущий должен опираться на следующие принципы:

Принцип безоценочности и принятия является средством создания безопасной и комфортной образовательной среды, а также позволяет увидеть ситуацию во всей ее сложности и многогранности.

Принцип психологической комфортности позволяет осуществлять индивидуальный подход к деятельности каждого ученика, учитывая психологические и интеллектуальные способности личности, максимальный учёт психологического своеобразия и индивидуального опыта каждого ребёнка.

Принцип позитивности – создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи и сотрудничества;

Каждое занятие включает в себя три блока, традиционные для групповой психологической работы с подростками и юношами:

1. Когнитивный (информационный) блок: выполняет образовательную функцию – сообщает участникам определенные теоретические знания.

2. Эмоциональный блок: создает благоприятный психологический климат в группе, интерес, доверительный стиль общения, обеспечивает психологическую поддержку, работу с коммуникативными и личностными проблемами на уровне чувств.

3. Поведенческий блок: формирует способности конструктивно взаимодействовать в различных ситуациях

Методы, используемые при реализации программы:

Беседа – метод, который помогает участникам обсудить некоторые проблемы по тематике программы в группе либо с ведущим путем организации диалога.

Групповая дискуссия - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. Групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от

ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

Мозговой штурм – это метод групповой работы, нацеленный на выработку новых идей.

Преимущества мозгового штурма:

во-первых, совместная деятельность участников, каждый из которых имеет свой опыт, видение ситуации и знания, образует синергетический эффект, многократно усиливающий результат поиска решений;

во-вторых, сам процесс мозгового штурма обладает особым творческим потенциалом, тем самым преобразуясь в увлекательную коллективную и даже игровую деятельность;

в-третьих, царящая во время мозгового штурма дружественная и позитивная обстановка позволяет его участникам не только конструктивно воспринимать любую критику, но и импровизировать и использовать максимум своего потенциала, а также служит усилению доверия и положительного настроения.

Ролевая игра – метод, суть которого заключена в разыгрывании участниками различных ролей. Ролевые методы предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание не обычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с теми случаями, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и которые ставят подростков перед необходимостью изменить свои установки.

Арт-упражнения – метод активизации познавательных и эмоциональных процессов участников, а также физической активности посредством использования различных изобразительных материалов и форм художественной практики.

Метафорические ассоциативные карты — проективная психологическая методика, суть которой заключена в личном видении (отклике) каждого клиента, его ассоциативного ряда, мыслей, ощущений и чувств, вызванное изображением на выбранной карте. Одну и ту же карту разные клиенты воспринимают абсолютно по-разному, каждый видит в ней что-то свое, важное непосредственно для него на данном жизненном этапе. Помимо облегчения словесного выражения эмоций, карта, как посредник между эмоциональными мирами двух людей, сама несет в себе некий эмоциональный заряд, и, может быть воспринята как послание даже без словесного сопровождения. МАК способствуют самораскрытию, проявлению нестандартного мышления, поиску необычных путей решения поставленных задач.

Коммуникативные игры направлены на формирование у участников умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствуют углублению осознания сферы общения, обучают умению сотрудничать.

Техники и приемы саморегуляции, из числа которых выделяют эмоционально-волевые, корректирующие, мотивационные. К эмоционально-волевым относят следующие приемы саморегуляции: самовнушение, самоисповедь, самоприказ и другие. К методу корректировки причисляют: самоорганизацию, самоутверждение, самоактуализацию, самодетерминацию. Сознательно-волевой уровень эмоциональной саморегуляции направлен на приобретение комфортного состояния психики при помощи усилий воли. К этому уровню можно также отнести и волевой контроль наружных проявлений эмоций. Для реализации эмоционального саморегулирования на сознательно-смысловом уровне следует научиться мыслить, различать и обрисовывать при помощи слов тончайшие оттенки индивидуальных переживаний, постигать персональные потребности, которые лежат в основе эмоций и чувств, отыскивать смысл в любых переживаниях, даже в неприятных, и сложных жизненных обстоятельствах. Большинство методик саморегуляции, существующих сегодня, имеют отношение к данному уровню (например, аутотренинг, мышечная релаксация по Джекобсону, дыхательные упражнения, труд, катарсис и др.

Прием психологического якоря – ассоциативная связь в сознании человека, которая отвечает за вызов у него конкретного состояния. Якорь — стимул, сформированный одним-двумя повторениями, вызывающими нужную ассоциативно связанную с ним эмоциональную реакцию или состояние. Якоря делают переживания доступными для сознательного управления, используя те естественные процессы, которые обычно протекают бессознательно. Якорь — очевидный эквивалент стимула в теории условных рефлексов. Якорь можно поставить на какое-либо эмоциональное состояние с целью воспроизвести это эмоциональное состояние в другой момент времени. Время жизни якоря зависит от продолжительности процесса выработки условного рефлекса, числа его подкреплений и интенсивности заякоренного состояния.

***Пояснение:** процесс психологического якорения в плане занятия не прописан отдельным пунктом, но данный прием интегрирован в структуру занятия на этапе рефлексии.*

Наряду с этим применялись и **педагогические методы и приемы:**

- домашнее задание,
- групповая и индивидуальная работа,
- творческие задания.

Все игры, упражнения и задания в программе направлены на осознание особенностей самовосприятия, активизацию процесса самопознания, узнавание своих способностей и возможностей. Такое сочетание позволяет: создать благоприятную атмосферу на занятиях; обеспечить мотивированность участников; применить теоретические знания, практические

навыки и способы конструктивного взаимодействия, получить поддержку и обратную связь от ведущего и других участников группы.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия детей в программе. Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ подростков от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи;

4. К участию не допускаются дети в возрасте до 14 лет

Критерии 3 и 4 обоснованы тем, что программа базируется на использовании когнитивных компонентов, поэтому реализация при их несоблюдении будет неэффективной. Другие ограничения и противопоказания для реализации программы в работе педагогов-психологов, при условии их мотивационной готовности отсутствуют

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав и обязанностей участников программы

1. Конституция Российской Федерации с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ;

2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;

3. Конвенция ООН о правах ребёнка;

4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего полного общего образования ФГОС С(П)ОО от 17 мая 2012 г. N 413;

6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 N 761);

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р);

8. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».

9. Этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16).

Описание сфер ответственности основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Родители знакомятся с содержанием программы на родительском собрании. Перед зачислением обучающихся на занятия родители пишут заявление - согласие на участие в программе.

Педагог-психолог информирует родителей (или законных представителей детей) о результатах реализации программы, а также доводит до их сведения любую интересующую их информацию, выявленную в ходе занятий и касающуюся их ребенка.

Основные права и обязанности педагога-психолога:

- педагог-психолог руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

- педагог-психолог обязан соблюдать требования указанные в программе, своевременность в организации и проведении занятий.

- педагог-психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

- педагог-психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.

- педагог-психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Основные права и обязанности участников (учащихся) программы

Учащиеся имеют право:

- добровольное участие в программе детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;

- уважительное отношение к себе;

- отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;

- соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, необходимые для реализации программы.

Требования к специалистам, реализующим программу.

Для проведения программы приглашается специалист, имеющий высшее психологическое образование (педагог-психолог, психолог). Перед проведением занятий специалист должен

внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого занятия. Ведущему (специалисту) необходимо хорошо разбираться в механизмах, обеспечивающих результативность программы (владение методами и техниками, заявленными в программе), обладать знаниями возрастных особенностей участников и иметь опыт проведения групповых занятий.

Также необходимо актуализировать знания, опираясь на список литературы, прописанный в данной программе.

Информационно-методическое обеспечение

Желательно наличие библиотеки с фондом литературы по психолого-педагогическому сопровождению, Интернет.

Для реализации программы на каждом занятии ведущему необходимо иметь:

- план занятий с описанием игр и упражнений;
- раздаточный материал для участников (при необходимости).

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы. В программы представлены упражнения, которые являются авторскими. Большинство упражнений, содержащихся в программе, представлены в модифицированном варианте. Предложенные игры и упражнения в первоначальном варианте можно найти в литературе:

1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. — СПб.: Речь, 2008. — 336 с. ISBN 5-9268-0668-2.

2. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. — М.: Генезис, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-98563-303-0.

3. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. — Луганск: Элтон-2. — 160 стр. ISBN 978-617-563-131-8.

Материально-техническая оснащенность учреждения для реализации программы

Помещение. Занятия проводятся в просторном, хорошо освещенном и проветриваемом помещении, где достаточно пространства для игрового взаимодействия.

Оборудование. В помещении необходимо иметь: стулья на каждого участника и столы для выполнения письменных заданий, школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), бумага, ватманы, пишущие ручки, карандаши, фломастеры, аудио проигрыватель.

Сроки и этапы реализации программы. Программа рассчитана на **12 часов** (1 час - 60 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа предполагает последовательную реализацию трех этапов:

1) Предварительный этап — наблюдение за обучающимися в учебной деятельности, беседа с педагогами, вводное собрание с родителями обучающихся с целью информирования о предстоящей психологической работе, получить согласие и пригласить к активному сотрудничеству; проведение диагностического обследования обучающихся.

2) Основной этап — реализация развивающей программы. На данном этапе отрабатываются основные программные задачи, посредством последовательного прохождения тематических занятий.

3) Заключительный этап — оценка эффективности реализации программы, проведение итоговой диагностики, сравнение результатов.

Занятия могут быть реализованы в школе через урочную, внеурочную и факультативную деятельность.

Целесообразно данные занятия планировать на конец учебного дня, чтобы в случае необходимости, у ведущего и участников была возможность работать без ограничений во времени, что помогает достичь максимальной эффективности. Однако все же стоит придерживаться регламента, чтобы занятия не стали обременительными для участников.

Система контроля организованная по реализации программы

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана графика на месяц. План содержит информацию о количестве занятий, назначенных днях и времени проведения. Обязательное заполнение журнала групповых форм работы, отметка о посещении.

Критерии оценки достижения результатов

- **качественные критерии:** наблюдение, рефлексия психологического благополучия участников и продуктов творчества (рисунок «Переход», «Рисунок имени», рисунок «Наполнение для сосудов», «Автопортрет»); анализ проективной диагностической методики (Тест «Рисунок семьи в виде цветов»); рефлексивных высказываний участников (обучающихся) программы, а также отзыв администрации школы, отзывы педагогов и родителей.

- **количественные критерии:** сравнительный анализ — наличие положительной динамики входной и выходной диагностики. До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (Опросник «Стиль саморегуляции поведения - ССП-М» В.И. Морсановой (Распоряжение министерства образования и науки Самарской обл. от 30.01.2017 №115-р); Тест на рефлекссию. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В.; проективный экспресс-тест «Тест семь Я человека»).

ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО

Цель занятия: принять цели и правила работы в тренинге, установить благоприятный психологический климат в группе; актуализация и выражение чувств, связанных с самооощущением.

Материалы: доска, мел, лист ватмана, бумага, пишущие ручки, маркеры, колода МАК «О природе и погоде».

1. Ритуал приветствия «Здравствуй ..., я рад тебя видеть»

Работа проходит в кругу. Задача каждого участника - по очереди сделать шаг вперед и, производя определенное движение, поприветствовать окружающих, сказать им комплимент. Остальные сразу после участника одновременно повторяют его движение и фразу, которую он произнес, с той же интонацией.

2. Разминка. «Алфавитная шеренга». Участники должны в максимально короткий срок выстроиться в одну шеренгу так, чтобы их имена были в алфавитном порядке. Разговаривать при этом запрещено, можно использовать язык жестов.

3.«Вьющийся цветок»

Сегодня мы начинаем цикл психологических занятий «Я - кто?» Почему он так называется? Какие ассоциации рождаются у вас?

Ассоциации записываем на доске, обсуждаем.

Наши занятия будут отличаться от привычного школьного формата, и при соблюдении определенных правил у нас должны получиться интересные встречи.

4. Игра «Крестики и нолики»

Цель: выделение и принятие правил поведения в группе.

Ведущий предлагает кому-то из класса сыграть против ведущего в простую игру «Крестики и нолики». В процессе игры ведущий, специально нарушая правила игры, сообщает о том, что он выиграл.

Обсуждение: Что произошло? Какие чувства вы сейчас испытываете? А что испытали, когда увидели такую несправедливость? У вас было прекрасное настроение. Мы начали играть, все в ожидании самого главного: кто же победит? И тут, самое неожиданное! Кто мог подумать, что сам ведущий нарушит правила? Приходилось ли вам побывать в подобной ситуации? Вы задумывались о том, что чувствует человек, с которым обошлись несправедливо? Можно ли избежать подобных ситуаций?

Для того чтобы мы все чувствовали себя комфортно, чтобы все могли легко высказываться и не опасаться за свое мнение, я предлагаю вамделиться на подгруппы для разработки правил.

После обсуждения наши правила звучат так (как пример):

- говорим по очереди, никого не перебивая;
- соблюдаем конфиденциальность – не рассказываем о личном опыте участников тем, кто не работает в группе;
- никому не делать больно - ни физически, ни морально;
- правило «Стоп!». (Каждый участник имеет право не участвовать в упражнении или не отвечать на вопрос, если считает это невозможным для себя).

На наших занятиях мы будем использовать МАК – удивительный инструмент для самопознания и развития креативности. Обязательное правило в работе МАК: обсуждать карту имеет право только тот, кому она принадлежит

Все правила записываем на ватмане, который в дальнейшем будем использовать на каждом занятии.

5. «Я реальное – Я идеальное» (авторская модификация). Колода МАК «О природе и погоде» раскладывается картинками вверх.

Выберите две карты, которые отражают свойственные тебе настроения, эмоции, чувства, состояния. Одна изображает тебя сегодня таким, какой ты сейчас есть. Вторая карта – это твое идеальное Я, того, кем ты хочешь стать.

Расскажи о своем выборе. Как это связано с твоей жизнью? (побуждаем к подробному самопредставлению – от описания внешности до особенностей характера и личностных качеств).

- Что тебе необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?
- Сформулируй, с помощью чего ты должен измениться?
- Каким образом и благодаря чему (какими переменами) состоится твое идеальное Я?
- Какими чувствами и состояниями это будет сопровождаться?
- Кто стимулирует перемены в твоей жизни?

6. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (правую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

7. Создание единого ритуала прощания для всех занятий.

Сегодняшняя встреча подходит к концу, нам нужно совместно придумать ритуал завершения работы группы и окончание каждого занятия

После совместного обсуждения (*здесь и далее, как прим.*) выбран ритуал аплодисменты.

8. Домашнее задание. Придумайте ритуал приветствия.

9. Ритуал прощания: Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 2. Я - КТО?

Цель занятия: активизация самопознания и личной ответственности за последствия своего поведения.

Материалы: бумага, ручки, секундомер, колода МАК «Дерево, как образ человека».

1. Презентация домашнего задания

- Домашним заданием было создание ритуала приветствия.

После совместного обсуждения группа выбрала (*здесь и далее, как пример*) «Улыбнись, я рад тебя видеть»

2. Ритуал приветствия. «Улыбнись ..., я рад тебя видеть»

Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть» Работа проходит в кругу. Задача каждого участника – по цепочке улыбнуться и сделать приветственный жест, сопровождая фразой: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть»

3. Разминка. «Атомы и Молекулы». Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (ведущий с двумя участниками группы встают лицом друг к другу в круг, касаясь друг друга предплечьями). Продолжить счет до тех пор, чтобы собрать все атомы в молекулу.

В конце проводится обсуждение:

– Как вы себя чувствуете?

– Все ли соединились с теми, с кем хотели?

4. Упражнение «Я – кто?»

Инструкция: в течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Обсуждение. Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь, лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.). Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать», додумывать ваш образ.

Проанализируйте свои ответы. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки. Обратите внимание на ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Если их

большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы: увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах: в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту... Когда выучусь... Когда женюсь... Когда куплю машину... Когда построю дом...» и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

5. Упражнение «Садовник» (авторская модификация). Колода МАК «Дерево как образ человека» раскладывается картинками вверх. Выберите дерево, про которое можно сказать: «Это я». Прокомментируйте свой выбор. Как вы ухаживаете за своим деревом? Как часто вы его поливаете? Чем подкармливаете, удобряете? Как защищаете от вредителей и защищаете ли вообще? Что вы делаете для того, чтобы дерево набирало свою мощь? Кто сможет укрыться в тени вашего дерева от зноя? Кого дерево укроет от дождя?

Вы какой садовник — любящий, заботливый, умный? Или же безответственный, легкомысленный и бездушный? Что вы делаете для того, чтобы ваше дерево стало долгожителем?

6. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (левую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

7. Домашнее задание. Нарисовать свое имя так, чтобы самому понравилось.

8. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 3. ПЕРЕХОД

Цели: развивать творческие способности и навыки презентации результатов своего труда; развивать уверенность в себе, трансформировать состояния неопределенности в ресурсное состояние.

Материалы: карточки с названиями животных, бумага А-4, карандаши, секундомер, цветные карандаши, фломастеры, бланки к «Тесту семь Я человека».

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. Упражнение «Звуки». Психолог раздает участникам карточки, каждому по одной, на которых написаны названия животных (лягушка, котенок, кукушка, барашек и т. п.). Участники читают, что написано на карточке, только так, чтобы никто не видел. Задача участников: по команде психолога с закрытыми глазами найти своих, произнося только соответствующие своему животному звуки. Побеждает та команда, которая быстрее всех собралась и выполнила задание честно, не подглядывая. После выполнения задания участники делятся впечатлениями, немного обсуждают трудности и свои ощущения, когда они, ориентируясь только на слух, искали своих.

3. Презентация домашнего задания

4. Тест «Семь Я человека». Посмотрите на эту человеческую фигуру, она состоит из семи частей, семи людей, объединенных в единое целое. Ваша задача — выделить ту из фигур, которая кажется вам наиболее важной, основной. Возможно, вы выделите не одну фигуру, а две или несколько, это на ваше усмотрение.

Один человек состоит из семи так называемых оболочек, семи жизненно важных элементов. Остановимся на каждой оболочке в отдельности.

ОБОЛОЧКА ПЕРВАЯ, ВНЕШНЯЯ – это человек общественный, то есть отношение человека с обществом, с его непосредственным окружением. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то можно говорить о том, что в вашей жизни большую роль играет социальный статус, иерархия, положение в обществе, материальные ценности и блага цивилизации.

ОБОЛОЧКА ВТОРАЯ — это собственно личность человека, накопленный им жизненный опыт, его отношение к добру и злу, жизненные установки, воспитание и заложенные в него родителями моральные ценности. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то для вас на первом месте стоит душа человека, духовные ценности.

ОБОЛОЧКА ТРЕТЬЯ — высокие помыслы человека, его мечты, заложенный в нем творческий потенциал. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы, несомненно, являетесь натурой творческой, богато одаренной, вы цените окружающий вас мир и умеете наслаждаться его красотой, не пытаетесь извлечь из нее корысть. Вы эстет, художник и поэт.

ОБОЛОЧКА ЧЕТВЕРТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ – это интеллект человека, эрудиция,

способность к трезвому восприятию мира, адекватность оценки и здравый смысл. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы в полной мере обладаете всеми перечисленными качествами и в других людях цените то же самое.

ОБОЛОЧКА ПЯТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ – это область человеческих чувств, эмоции. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы живете, прежде всего, чувствами, вы воспринимаете мир сердцем, для вас на первое место выходят отношения с людьми, ваши ощущениями впечатления от мира. Вы ненавидите холодную расчетливость и за искренность готовы простить человеку любую нанесенную вам обиду.

ОБОЛОЧКА ШЕСТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ – это женственность или мужественность, чувственность.

ОБОЛОЧКА СЕДЬМАЯ, ВНУТРЕННЯЯ — импульсивность, противоречивость, склонность к сомнениям. В любом человеке сидит чертик, и если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то в вас он очень силен.

5. Упражнение «Переход» (авторская модификация)

1 часть. В течение 1 минуты, не отрывая карандаш от бумаги, с закрытыми глазами, проводим линии, стараясь охватить все пространство листа. Закрытые глаза – это метафора неопределенности, 1 минута – время, отведенное нам для жизни, пространство листа – полнота охвата.

Обсуждение. Каков характер и форма, получившихся линий? С чем это связано? Какие чувства вы испытывали? Что из этого получилось?

2 часть. Посмотрите внимательно на свои рисунки, в сочетании линий постарайтесь увидеть какую-то форму. Исходя из возникающих ассоциаций, раскрасьте рисунок, придавая элементам изображения большую выразительность. Сделайте это так, чтобы самому понравилось, чтобы именно вы остались довольны рисунком.

Обсуждение. Какие чувства наполняют вас сейчас? Появилась ли уверенность в собственных силах, возникло ли желание действовать?

Думаю, для многих это был важный опыт. Только мы сами можем выбирать форму и содержание нашего жизненного пути. У тебя есть сильные и слабые стороны, они определяют твои возможности. Но ты сам автор своей жизни и можешь многое в ней изменить, если будешь действовать в ней осмысленно и целенаправленно!

6. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (правую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

7. Домашнее задание. Составьте список ваших достижений, умений, компетенций.

9. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 4. ОГОНЬ, МЕРЦАЮЩИЙ В СОСУДЕ...

Цель: актуализировать личностное самоопределение, внутренние противоречия и ресурсы, развить рефлексивность.

Материалы: колода МАК «Огонь, мерцающий в сосуде...»: 16 карт-трафаретов (изображения сосудов разной формы) и 48 карт – фонов.

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. «Шеренга по дате рождения». Участники должны в максимально короткий срок выстроиться в одну шеренгу по принципу, кто старше по дате рождения. Разговаривать при этом запрещено, можно использовать язык жестов.

3. Презентация домашнего задания

4. Упражнение «Огонь, мерцающий в сосуде...» с одноименной колодой МАК

Участникам занятия предлагается выбрать один из сосудов – тот, который соответствует его представлению о себе.

Комментарий ведущего:

- Выбери сосуд, который чем-то похож на тебя.
- Расскажи об этом сосуде.

Этот сосуд не пустой, он чем-то наполнен. Возможно, в сосуде много чего умещается. Выбери наполнение для сосуда из карт – фонов

- Расскажи о том, как ты себя чувствуешь с таким наполнением?
- Чем еще ты хотел бы напомнить свой сосуд? Какое новое содержание может поместиться в уже наполненный сосуд? Что для этого надо сделать?

5. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других.

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (левую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

6. Домашнее задание. Нарисовать новые наполнения для своих сосудов, то, чего вам не хватает, то в чем вы нуждаетесь (настроения и эмоции, ресурсы, достижения, люди и т. д.)

7. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 5. МЕМОРИ

Цель: активизация внутреннего потенциала, уверенности в себе, раскрытие креативности.

Материалы: бумага А-4, карандаши простые.

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. «Коза + Солнце» (авторская модификация). Руки, согнутые в локтях, поднять вверх. Как можно четче и быстрее одновременно правой и левой рукой чередовать жест «Коза» (в виде мизинца и указательного пальца, выставленных вперед, в то время как средний и безымянный прижаты к ладони) и жест «Солнце» (пальцы ладони разведены). Данное упражнение способствует активизация мозга. (Усилить упражнение можно чередованием разворота кистей рук к себе от себя).

3. Презентация домашнего задания

4. Упражнение. «Оратор». Техника выполняется в парах. Каждому из участников предлагается выбрать одну любую букву алфавита и произвольно назвать на эту букву 15 слов так, чтобы пауза между словами не превышала 2-х секунд. Если пауза более 2-х секунд, то участник приседает до тех пор, пока не назовет новое слово. Каждый участник должен выполнить упражнение с тремя буквами. Норма выполнения для взрослого человека — называние слов на большинство букв алфавита практически без пауз. Данное упражнение стимулирует развитие речевой креативности, уменьшает страх публичных выступлений.

5. Упражнение «Мемори» (авторское)

Это упражнение поможет вам вновь познакомиться с собой.

Возьмите листок бумаги, карандаш. Прикройте глаза и вспомните свое лицо, не пропустите ни одной детали, вспомните выражение своего лица, которое вы привыкли видеть в зеркале. Нарисуйте свое лицо, не открывая глаз! Прорисуйте каждую деталь.

Поделитесь впечатлениями. Какие чувства наполняли вас в процессе рисования?

Если бы ваш автопортрет нес вам некое послание, мог бы обратиться к тебе, то что бы он вам сказал?

А теперь, глядя в глаза своему изображению, обратись с посланием, пожеланием для самого себя!

6. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (правую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

7. Домашнее задание. Из собственного рисунка-автопортрета создать картину-автопортрет так, чтобы самому понравилось. Внесите краски, заполните фон, дополните детали, прорисуйте задний план. Сделайте так, чтобы самому понравилось.

8. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 6. ДРЕВО

Цели: выявление поведенческих стереотипов, помощь в осознание установок.

Материалы: доска, мел, схема-инструкция «Древо» для юношей и девушек.

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. «Окей +Червячок» (авторское). Руки, согнутые в локтях, поднять вверх.

Как можно четче и быстрее одновременно правой и левой рукой чередовать жест «Окей» (кончики большого и указательного пальцев сомкнуты, а остальные пальцы подняты вверх) и жест «Червячок» (большой палец обхватить пальцами). Данное упражнение способствует активизация мозга. (Усилить упражнение можно чередованием разворота кистей рук к себе от себя).

3. Презентация домашнего задания

4. Упражнение. «Древо» (модификация «Голос поколений»). Мы часто следуем предписаниям, о которых иногда даже не догадываемся. Это предписания достались нам по наследству. Например, «Доешь до конца, не оставляй силу в тарелке». Или «Не вешай нос!» Или «У тебя не руки, а крюки» и т.д. Назовите предписания, которые вам приходится слышать (записываем на доске). Некоторые предписания нам помогают, а некоторые, напротив, мешают верить в себя. Работать будем в парах, сейчас я покажу как.

Я приглашаю добровольца, который готов поработать с предписаниями (пример работы с юношей).

Сейчас закрой глаза и скажи себе: «Я - это Я». Прими характерную для себя позу, будь естественным.

Теперь сделай шаг назад. Это твой отец (или значимый взрослый мужского пола, но не дед). Вспомни его характерное состояние, его характерную позу, прими ее. Стань сейчас им. Сейчас ты — это он. Ты — отец. Ты часто повторяешь сыну какую-то фразу или две-три. Произнеси их вслух.

Теперь сделай шаг влево. Ты — твоя мама. Вспомни ее характерное состояние, ее характерную позу, прими ее. Стань сейчас ей. Сейчас ты — это она. Ты — мама. Ты часто повторяешь сыну какую-то фразу или две-три. Произнеси их вслух.

Теперь сделай шаг назад. Ты — твоя бабушка. Вспомни ее характерное состояние, ее характерную позу, прими ее. Стань сейчас ей. Сейчас ты — это она. Ты — бабушка. Ты часто повторяешь внуку какую-то фразу или две-три. Произнеси их вслух.

Теперь сделай шаг вправо. Это твой дед. Вспомни его характерное состояние, его характерную позу, прими ее. Стань сейчас им. Сейчас ты — это он. Ты — дед. Ты часто повторяешь внуку какую-то фразу или две-три. Произнеси их вслух.

Теперь сделай два шага вперед. Ты — это снова ты. Почувствуй это! Произнеси: «Я – это Я». Медленно открой глаза... Как ты себя чувствуешь?

Какие предписания предков оказались для тебя самыми важными? Что ты чувствуешь, когда слышишь их?

Ты можешь говорить это сама себе, когда будет трудно?

5. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (левую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

6. Домашнее задание. Нарисовать свою семью в виде цветов. Проявите фантазию, нарисуйте всех членов семьи, всех с кем проживаете под одной крышей, но в виде цветов. Это может быть клумба, цветы в вазе, цветы в поле, букет. Нарисуйте так, чтобы самому себе понравилось.

7. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 7. ОКНО ДЖОГАРИ

Цель: развитие эмоционального интеллекта, осознание бессознательных образов, внутренних потребностей, выявление скрытых эмоций своего внутреннего «Я»

Материал: клубок вязальной пряжи, колода МАК «Из сундука прошлого», колода МАК «Oh», схема-инструкция Окно Джогари.

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. «Пышный сад». Ведущий держит в одной руке кончик нити, а клубок бросает любому участнику (например): «Если бы ты была растением, то ты была бы Роза! Потому, что ты красивая, но умеешь колоться, если надо себя защитить» Участник, в данном случае участница ловит клубок, держит за нить так, чтобы возникло слабое натяжение нити между ведущим и ней, и, не выпуская нити, бросает клубок другой рукой любому участнику: «Если бы ты был растением, то ты был бы..., потому, что...» Растение может быть любое – цветы, деревья, трава и т.д.

3. Презентация домашнего задания

4. Упражнение «Окно Джогари». Колода МАК «Из сундука прошлого» раскладывается картинками вверх. Выберите две карты.

Первая карта символизирует то, что вы сами о себе прекрасно знаете, а также знают о вас окружающие вас люди – «Открытое Я». (Очевидное как для вас, так и для окружающих).

Вторая карта – это то, что о себе знаете только вы, а окружающие этого не знают – «Скрыто Я» (то, что вы сознательно скрываете от других: слабые стороны, собственные недостатки или преимущества, вредные привычки и т.д.)

Колода МАК «Oh» раскладывается картинками вниз. Выберите две карты, полагаясь на свою интуицию.

Третья карта символизирует то, что окружающие о вас знают, а вы о себе – нет. Это «Слепое пятно» (то, что вы упорно стараетесь не замечать, не признавать в себе, то, о чем вам не решаются сказать).

Четвертая карта – это то, что не знают о вас другие, и вы сами не знаете о себе, но это существует. Это «Неизвестное Я» (то, о чем вы даже сами не догадывались или предпочитали не знать).

Что здесь про тебя? Как это связано с твоей жизнью? Подумай о различиях этих четырех карт.

Удалось ли разгадать смысл четвертой карты? Что ты намереваешься делать с этим своим открытием в жизни? Как оно тебе поможет?

Сейчас у вас есть возможность прояснить для себя четвертую карту, нужно выбрать «вслепую» словесное послание.

5. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (правую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

6. Домашнее задание. Понаблюдайте, в чем и как проявится ваше словесное послание, то которое вы сегодня получили.

7. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 8. ПРИРУЧИ ДРАКОНА

Цель: трансформация негативных переживаний, эмоций, чувств, развитие способов саморегуляции.

Материал: бумага А-4, карандаш, краски, ведро с водой, аудио проигрыватель.

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. Стоя на носочках резко опуститься на пятки и при этом резко произносить: «Ха». Повторить 5-10 раз. Данное упражнение стабилизирует психоэмоциональное состояние, генерирует энергию при астеническом состоянии (утомление).

3. Презентация домашнего задания

4. Упражнение «Приручи дракона» (авторская модификация). Каждому предлагается определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Это может быть обида, раздражение, злость, зависть, неуверенность и т.д.

Вспомнить это чувство или состояние. Положите перед собой лист А-4, закройте глаза и нарисуйте контур этого чувства или состояния (если вы «правша», рисуйте левой рукой, и наоборот).

Скомкайте этот лист, что есть силы, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» как следует.

Разверните мокрый лист бумаги и с помощью красок создайте новый образ. Заполните красками контур, нужно рисовать на мокром листе, долго не раздумывайте, рисуйте быстро. Вы видите, как растекаются краски за пределы контура.

Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, карандаши и внимательно рассмотреть все созданные рисунки участников. Придумайте название к каждому полученному рисунку, используйте первый эмоциональный отклик на рисунок, то, как он «отзовется» (например: «Фонтан радости!» и т.д.), запишите на отдельном листочке и положите рядом с соответствующим рисунком.

Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует разложить листы с надписями от наиболее приятного к менее приятному и проанализировать 3 последних. Часто это вытесненные чувства, которые не позволяют вам «допрожить» и отпустить проблемную ситуацию.

- Как изначально называлось чувство, с которым вы работали?
- Как называется теперь?
- Какой отклик у вас нашел этот рисунок сейчас?

5. Упражнение «Солнечный зайчик». Упражнение сопровождать звуками природы: плеск волн, пение птиц, шум листьев.

Занять удобное положение, сидя или полулежа, расслабить все мышцы. Закрывать глаза и представить себя на солнечной поляне, пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце. Представить, как ласковое солнышко согревает тело и вместе с солнечным светом организм насыщается спокойствием и счастьем.

Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть. Солнечный луч бежит по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение.

6. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (левую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

7. Домашнее задание. Подобрать музыку для релаксации на свой вкус.

8. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 9. ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Цель: «Инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта.

Материал: секундомер, бумага, пишущие ручки, клей-карандаш, пакет для мусора, прозрачные файлы, коробка с надписью «чердак», скотч.

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. Существительные, прилагательные, глаголы. Техника выполняется в парах. Каждому из участников предлагается за 1 минуту назвать как можно больше существительных (партнер ставит за каждое произнесенное существительное - палочку у себя в записях). Посчитать. Важно избегать существительных одной лексико-семантической группы (например: только имена, только города, только животные и тому подобное).

Далее нужно за 1 минуту, соответственно, назвать как можно больше прилагательных и глаголов.

Обсуждение результатов, определяем победителей.

Существительные являются показателем умения человека мыслить базовыми категориями и выражать свои мысли.

Прилагательные – умения проявлять эмоции и чувства.

Глаголы - действовать, убеждать, мотивировать других людей к действиям и достижению положительных результатов.

Норма (в минуту): 52 существительных; 48 прилагательных; 42 глагола.

Если выполнять эту практику 7 дней подряд 1 раз в день, уровень поднимется до нормы и будет держаться полгода. Данное упражнение — тренировка умения выражать свои мысли убедительно, ясно излагать свою точку зрения.

3. Упражнение «Генеральная уборка» (авторская модификация). Время от времени в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что в ней перебирают все вещи. Определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак (выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно). Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее. Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе.

Загляните во внутрь своей души, в ней накопилось много всего, это и что-то очень-очень ценное, это и что-то сломанное, треснувшее, которое так и осталось на том же месте вашей души, каждый раз царапая вас, когда нечаянно заденете. Это и что-то совсем уже не нужное, но все нет времени задуматься, и так и валяется оно прямо в центре вашей души. Так вот, время настало!

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно — чем больше вспомните, тем лучше. Запишите их на листочках несколькими словами.

Теперь подумайте о том, что в вашей жизни есть не очень-то и нужное, но и выкинуть это из жизни, из памяти, из души жалко. Если бы это были предмет или вещи, то их отправили бы на чердак.

Теперь вспомните самое дорогое для вас — моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, то, что вы могли бы поместить на самом почетном месте. Запишите их на листочках.

Итак, перед вами ваши записи. Сейчас необходимо решить, как поступить с ними. Что-то из этого вы поместите в мусорный пакет и безвозвратно выбросите, что-то поместите в самый дальний угол, например на чердак. Но у нас есть и то, что вы готовы поместить на самом почетном или ценном месте в своем доме, комнате или на стене.

Встаньте и бросьте свои записи с мусором в этот мусорный пакет. Теперь я его запечатываю скотчем. После занятий я его выкину на помойку.

То, что вам не очень-то и нужно, поместите в эту коробку с надписью «Чердак», я приберу эту коробку подальше. (Листочки предварительно заклейте в виде конверта).

Для самого ценного я раздам вам файлы, для того чтобы не помять и не испачкать, ведь это то, что вам дорого. Дома свои записи можно будет оформить в рамку или прямо в файле разместить на почетном месте.

Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться и выбросить все не нужное, мешающее и заново почувствовать ценность важного. Необходимо хорошенечко подумать, чтобы отличить одно от другого.

4. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (правую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

5. Домашнее задание. Отработать упражнение «Существительные, прилагательные, глаголы».

6. Ритуал прощания. Аплодисменты.

ЗАНЯТИЕ 10. ПИСЬМО

Цель: укрепить уверенность в себе, гармонизировать внутреннее психологическое состояние для успешного повышения собственной личностной ценности.

Материал: бумага, пишущие ручки, секундомер.

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. Тройка. Техника выполняется в парах. Каждому из участников предлагается за 1 минуту назвать как можно больше троек слов. Тройка состоит из одного существительного, 1 прилагательного и 1 глагола (партнер ставит за каждую названную тройку слов палочку на листе бумаги). Посчитать. Важно избегать троек, в которых слова грамматически объединяются в предложение, например: мама – красивая – идет. Нужно говорить: мама – шершавый – крутить.

Обсуждение результатов, определяем победителей.

Норма (в минуту):

- 0-5 «троек» слов: низкий уровень речевой креативности, наличие стрессового состояния личности;

- 6-8 «троек»: средний уровень речевой креативности, наличие адаптивного состояния личности к чему-либо;

- 9 и более «троек»: высокий уровень речевой креативности, наличие тенденции к развитию.

Если выполнять эту практику 7 дней подряд 1 раз в день, уровень поднимется до нормы и будет держаться полгода.

3. Упражнение «Письмо». Написать письмо для очень хорошего человека (себя). Напишите в нем сотню приятных слов, не стесняйтесь, пишите то, что хочется больше всего. Прочитав его, вы почувствуете, что начинаете улыбаться, у вас появится позитивное настроение.

4. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь. В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии.

5. Домашнее задание. Отработать упражнение «Тройка».

6. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 11. РУЧЕЕК

Цель: повысить личностную ценность, активизация ресурсных состояний личности, получить психологическую поддержку.

Материал: аудио проигрыватель.

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. Путешествие. Хаотично двигайтесь по комнате и вдруг встречаете друга, знакомого. Поздоровайтесь так, будто вам сейчас 90 лет. Походка, голос, жесты, настроение – все должно соответствовать возрасту. Старайтесь поздороваться со всеми. Теперь вам 70 лет, 60 лет, 50 лет, 40 лет, 30 лет, 20 лет, 15 лет, 10 лет, 5 лет, 1 год.

Упражнение «Ручеек» (авторское). Упражнение требует музыкального сопровождения. Все участники выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Получается «ручеек», сквозь который каждый из участников поочередно пройдет. Движение начинает участник, стоящий в конце ручейка, например из правой шеренги, проходит сквозь строй, встает в начало своей шеренги, затем участник из левой шеренги делает аналогично.

Сквозь «ручеек» проходим с закрытыми глазами, не торопясь. Задача остальных дать психологическую поддержку как вербальную, так и невербальную (пожать руку, обнять за плечи и т.д.) поочередно, сделав шаг навстречу идущему. Важно индивидуально подобрать слова для каждого участника, вербальные послания сообщаем в полголоса или шепотом на ухо.

ЗАПРЕЩЕНО ДОТРАГИВАТЬСЯ ДО ГРУДИ И НИЖЕ ПОЯСА! Проходящего сквозь «ручеек» встречает ведущий, от которого так же получает поддержку. Упражнение очень мощное, ресурсное, очищающее (очень часто наблюдается катарсис).

Какие чувства ты сейчас испытываешь? Какие слова были самые нужные?

5. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (правую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работы сдают ведущему.

6. Домашнее задание. Вспомнить и записать послания, полученные на упражнение «Ручеек». Красиво оформить.

7. Ритуал прощания. Аплодисменты

ЗАНЯТИЕ 12. ПОДАРОК

Цель: обсудить результаты работы, получить психологическую поддержку.

Материал: МАК «Дерево как образ человека», контуры ладоней участников (рефлексия всех занятий).

1. Ритуал приветствия. Создаем хорошее настроение: «Улыбнись ..., я рад тебя видеть».

2. Разминка. «Раскрытие». В положении стоя нужно сделать несколько махов руками перед грудью в стороны, по кругу, вверх-вниз (классические упражнения для разминки). Прямые руки вытянуть вперед и расслабить, если руки достаточно расслаблены, они станут расходиться, будто сами собой. Упражнение нужно повторять, пока не возникнет ощущение легкости. Разводя руки представлять, как расширяется восприятие жизни, раскрываются объятия навстречу позитиву.

3. Упражнение. «Подарок» (авторская модификация). Настала пора завершить наш тренинг, вы многое узнали о себе, друг о друге, и у вас сейчас есть возможность обменяться «подарками». Конечно, это будут условные подарки – в виде карточек-ресурсов, отражающее что-то важное и необходимое для того человека, которому вы посвящаете свой выбор.

Из колоды МАК «Дерево как образ человека» в открытую выбрать карточку с изображением дерева, символизирующую какую-то важную на данном этапе способность. Например, бамбук дарит быстрый рост, тростник дарит способность гнуться, но не ломаться, баобаб – мощные семейные корни и толстую кору, которая защитит в суровых условиях и т.д. Постарайтесь, чтобы ваш «подарок» стал самым полезными для тех, кому вы его подарите. Работа в кругу — вручение подарков, подарок обязательно вербально сопроводить.

У меня для вас есть тоже подарок — это итог всей вашей работы на этом тренинге, ваши приобретения, знания о себе, качества, за которые вы себя уважаете. Все это запечатлено на ваших ладонях (контуры ладоней участников) – это богатство, которое уже есть в ваших руках, причем в прямом и переносном смысле. Вам остается активно пользоваться всем этим!

Чтобы быстро психологически собраться, встряхнуться, поверить в свои силы — достаточно провести по контуру вашей ладони или дотронуться до каждого пальчика (можно это делать незаметно), произойдет запуск воспоминаний, тем самым и определенное внутреннее состояние активизируется.

Полезно время от времени просматривать ваши достижения, для этого оформите в альбом все ваши творческие работы этого тренинга. Сделать это нужно красиво, так, чтобы самому себе понравилось.

4. Рефлексия. Обсуждение в кругу. Расскажи, что ты узнал о себе, о других? С каким чувством ты уходишь?

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь (левую). В контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, которое ему нравится и за которое он себя уважает на сегодняшнем занятии. Работу оставляют у себя.

5. Домашнее задание. Постарайтесь сделать девизом своей жизни фразу Блез Паскаль: «Самая большая привилегия, которая дана человеку свыше — быть причиной добрых перемен в чьей-то жизни». Можно ее записать, красиво оформить и повесить на видное место у себя дома.

7. Ритуал прощания. Аплодисменты

Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с.
2. Бурно А.А., Бурно М.Е. Краткосрочная терапия творческим рисунком. — М., 1993.
3. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. — СПб.: Речь, 2008. — 336 с. ISBN 5-9268-0668-2.
4. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. — М.: Генезис, 2016. — 168 с. ISBN 978-5-98563-303-0.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2016. — 160с.: илл.
6. Киршке В. Клубника за окном. Ассоциативные карты. Перевод. Русское изд., 2010.— С.240
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с. Серия «Психологический практикум». ISBN 5-92G8-0163-X.
8. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание: Учеб. пособие к спецкурсу / В. С. Мерлин ; Перм. гос. пед. ин-т, Урал. отд-ние О-ва психологов СССР при АН СССР — Пермь: ПГПИ, 1990.
9. Морозовская Е.Р. Готовые программы тренингов с использованием проективных карт. Социально-психологический тренинг. Семейная терапия. Работа с кризисными состояниями и психотравмой. Коучинг: самореализация, планирование, целеполагание и достижение целей./ Е. Р. Морозовская. — Одесса: Институт Проективных карт, 2013. — 88 с.: илл. ISBN 978-966-413-523-5.
10. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. — Изд.: Политиздат, 1972. — С. 303.
11. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. — Луганск: Элтон-2. — 160 с. ISBN 978-617-563-131-8.
12. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. — Екатеринбург, 1997.
13. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. — СПб., 2000.

14. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. — СПб., 2003.
15. Копытин А.И. Системная арт-терапия. — СПб., 2001.
16. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб., 2002.
17. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. — М., 1999.
18. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика/ пер. с нем. — 2-е изд. — М.: Генезис, 2005.
19. Фопель К Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2011. — С. 240.
20. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / общ. ред. и предисл. Толстых А. В. — М.: Прогресс, 1996. — С. 344.
21. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. — 2003. —Том 24. — № 5.