



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 4

от «15» \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГУДО РК «РЦЭО»

А.В. Безносиков

\_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «ТЕРРИТОРИЯ ОТКРЫТИЙ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ – СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ - ПСИХОЛОГИЯ  
ФОРМА ОБЪЕДИНЕНИЯ: КРУЖОК

Для обучающихся 13-16 лет  
Срок обучения: 1 год

Составитель:  
Гаврикова Любовь Александровна,  
педагог-психолог

г. Сыктывкар  
2018

**Дополнительные сведения о программе**

Год разработки программы	Рассмотрена в новой редакции: <i>(программа рассмотрена на методическом совете в связи с разработкой, дополнениями, изменениями и т.д.)</i>
2016 г.	Протокол № 3 «_28_»_апреля__ 2016 г.
	Протокол № 4 «_15_»_мая_____ 2017 г.

## 1.1. Пояснительная записка.

В подростковом возрасте основной задачей является активный поиск и пробы себя в разных ролях. В это время происходит жизненное самоопределение в вопросах, каким быть? и кем быть? Четкая половая поляризация в формах межличностного поведения. Становление мировоззрения. Поиск своей социальной роли в группе.

Программа «Территория открытий» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ). Ориентирована на изучение психологических особенностей личности, познание мотивов своего поведения, изучение методик самоконтроля, формирование личности как члена коллектива, а в будущем как члена общества, изучение межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе.

Наше общество переживает острый кризис. Его приметы ощутимы не только в экономической, политической, но и социально-культурной сфере. Кризис проявляется здесь в общем дефиците духовности, утрате людьми чётких нравственных ориентиров, размывании граней между добром и злом. Кризисные процессы не могут не затрагивать подрастающее поколение. И, конечно, наиболее остро они отражаются на подростках и юношестве. Эта часть нашего общества не охвачена такой заботой как малыши, не располагает теми возможностями активной деятельности, как взрослые. Вместе с тем, подростки особенно чутки к состоянию общества, ибо сами находятся в том возрасте, когда человек проходит закономерный кризис развития.

В последние годы неконтролируемый поток информации лишь усиливает пассивность и разобщённость молодых людей, отгораживает их от насущных проблем «взрослого» мира. Всё чаще подростки отмечают чувство одиночества и отчаяния, потери смысла жизни и неудовлетворённостью в общении. Очевидно, что подростки нуждаются в организованной, долговременной, профессиональной психологической помощи и поддержке, поскольку нынешняя подростковая среда – это модель нашего общества через 15-20 лет.

Программа «Территория открытий» стремимся дать подросткам знания о себе, законах психологии, привить интерес к жизни в обществе. Занимаясь с подростками, она восполняет то, что не может дать образовательная школа и семья.

Создание детских коллективов, в которых дети могут реализовать свой социальный потенциал и полученный опыт является первоочередным в становлении государства как сообщества людей.

Содержание программы базируется на идеях педагогики сотрудничества, личностно-ориентированного обучения, которое включает небольшой объем теоретического материала, занятия, строятся в основном на практических заданиях, тренинговых упражнениях, самонаблюдении, самоанализа, что позволяет детям приобретать практические навыки в области психологии, по-другому этот курс можно назвать практической школой жизни.

### Актуальность программы:

Актуальность программы в том, что только в группе подростки могут успешно освоить нормы поведения в обществе, разрешить межличностные и внутриличностные проблемы, а также сформировать основные качества личности и характерологические черты. Поэтому для работы с детьми данного возраста выбрана групповая форма - психологический тренинг. А благодаря индивидуальной работе у подростка есть возможность быть услышанным, понятым и принятым взрослым.

Воспитание *экологической* личности, это еще одна причина считать данную программу актуальной. Окружающий нас мир и наша личность связаны тесно и неразрывно. Мы зависим от окружающей нас среды. Мы не можем прожить без воздуха, воды, тепла.

Программа является начальной подготовительной ступенью к познанию законов психологии, самого себя и окружающих. Она подразумевает плавное, деликатное вхождение в понимание тонкой субстанции под названием «душа», а душа подростка наиболее уязвима и ранима. В ходе занятий устанавливаются доброжелательные отношения между участниками группы, на смену агрессивным формам поведения приходит сотрудничество и взаимопомощь, наблюдается предпочтение конструктивных способов разрешения различных ситуаций деструктивным.

Практическая значимость для детей заключается в том, что полученный опыт позволяет в новых позициях оценить систему формирования ценностных ориентаций; приобретение участниками программы навыков личностного поведения и межличностного взаимодействия, которые позволяют им контролировать и направлять свою жизнь. Становятся более уверенными в своих силах, общительными, легче находят общий язык с одноклассниками, и чтобы просто скорректировать некоторые особенности – немного застенчивый характер, пугливость и т. д.

#### Отличительные особенности программы:

Значительная часть существующих программ по психологии включают несколько тренинговых занятий (от 1 до 12) на одну определённую тему, программа «Территория открытий» расширила диапазон рассматриваемых вопросов, что даёт возможность учащимся примерить новые роли, в процессе беседы, обсуждения, анализа, вместе со своими сверстниками сделать выводы: как быть и каким быть. Ребята не просто выслушивают монолог опытного взрослого друга, наставника, а сами, на своём опыте, прочувствуют, испытают себя в различных ситуациях. Программа рассчитана на 1 год, носит гибкий характер и может изменяться в зависимости от природы запросов участников, а также от динамики развития группового процесса.

Она состоит из II блоков, каждый блок внутри имеет несколько предметов для обсуждения, которые освещают определённую тему и могут рассматриваться как самостоятельный завершённый комплекс тренинговых занятий.

Программа развивает индивидуальность, способную создавать и формировать способность работать в команде участников с равными правами и объединённых проживанием кризисного подросткового возраста.

Четкая система правил, построенных на безопасности, единых для всех участников и тренера, свободе и уважении, причем правила не навязываются извне, а создаются самими участниками, за счет чего формируется особая доверительная среда, территория с защищенными границами.

Важной особенностью является готовность работать вместе с родителями, у которых есть потребность и желание улучшить свои взаимоотношения с ребенком. Так же в рамках программы возможно проведение консультаций для родителей. При желании - проведение Родительского курса (но вне программы), выполнение совместных разовых заданий или занятий.

К особенностям можно отнести такое востребованное течение, как формирование экологически культурной личности. Формирование экологической культуры является сейчас очень важным фактором существования человечества. Чтобы восстановить окружающую среду необходимо повысить уровень экологической культуры населения. Эти задачи нашли

отражение в Постановлении Правительства Российской Федерации №1208 “О мерах по улучшению экологического образования населения” от 3 ноября 1994 г., в котором экологическое образование и воспитание школьников определяется как приоритетное направление работы в образовании.

Систематически на занятиях затрагиваются вопросы: ценностей с точки зрения не только личности, но и в масштабе сосуществования с другим человеком, животным миром, растений; экологического мышления; философии мышления; анализа поступков и их последствий, позитивного отношения ко всему окружающему, принятию самых различных форм существования.

#### Новизна программы

Существующие подходы узко рассматривают аспекты изучения психологии с подростком, а новизна данной программы заключается в широком диапазоне рассматриваемых и изучаемых тем, в ней выстраивается единая линия занятий, рассчитанных на решение всего комплекса вопросов, которые волнуют подростков в данном возрасте.

Совокупность установок, убеждений и ценностей человека является основой жизненного целеполагания. Поэтому занятия по данной программе не только обучают различным техникам, а также способствуют формированию саморазвивающейся личности.

Программа «Территория открытий» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

В данной программе представлены темы, наиболее значимые и для подростков «группы риска». Программа основана не на запугивании подростка страшными фактами последствий негативного поведения, а на необходимости поддержания здорового образа жизни, на уважении личности человека при одновременном обучении его навыкам самоанализа, самостоятельного выбора решений; на умении отстаивать свое убеждение. Уникальность программы также в том, что каждый блок тем может быть использован отдельно, даже в качестве практического курса.

#### Адресат программы:

Данная программа предназначена для ребят подросткового возраста с 13 до 18 лет. Работа с разновозрастным коллективом похожа на ситуацию в обществе. Это позволяет одновременно принимать разные социальные роли и повышает психологическую безопасность участников т.к. позволяет каждому находить свою нишу в каждой конкретной ситуации.

Программа «Территория открытий» имеет стартовый или начальный уровень, поэтому не предусматривает какой-то специальный отбор, посещать занятия объединения может каждый желающий, в том числе дети из «группы риска», опекаемые дети, «домашние» дети, в рамках развивающей и профилактической деятельности, а также коррекции неблагоприятных вариантов развития.

#### Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

В данной программе предусмотрена очная форма обучения - групповые и индивидуальные занятия.

Групповые тренинговые занятия проводятся всем составом объединения в тренинговой форме и необходимы для опыта работы в команде, формирования своих правил взаимодействия в группе разных по возрасту и мировоззрению людей.

Индивидуальные занятия проводятся с каждым подростком в консультативной форме и необходимы для глубокой личностной проработки установок, ценностей, воспитания и формирования внутренних качеств – это продиктовано уникальностью каждого человека, его индивидуальной картой развития. Эти занятия предполагают глубокий анализ, как со стороны педагога, так и самой личности подростка. Так же во время личных встреч у психолога есть больше возможностей распознать необходимость своевременной коррекции и оказать психологическую поддержку.

В ходе обучения планируется применение различных традиционных и нетрадиционных индивидуальных и групповых видов обучения (см. приложение 1).

Основное содержание групповых занятий составляют практические игры и психотехнические упражнения, направленные на снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетенции, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях. Необходимым элементом всех занятий являются психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие подросткового сообщества.

Программа составлена в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, является модифицированной, имеет общекультурный уровень направленность и социально-педагогическую направленность.

#### Особенности организации образовательного процесса:

Данная программа реализуется в групповой и индивидуальной форме. Оптимальная численность групп не должна превышать 10 человек.

Во время проведения занятий по психологии модифицируется (видоизменяется) позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в укреплении психологического здоровья, который основывается на сензитивном периоде\* для формирования личности обучающегося.

Психологический тренинг представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической практики как метод активного социально-психологического обучения. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания, активацией творческого потенциала. Здесь имеются самые богатые возможности для реализации себя как личности. На занятиях дети осваивают следующие умения и навыки:

- ❖ видения проблемы, ее значимости и актуальности для социума;
- ❖ нахождения оптимальных способов ее решения, не противоречащих существующим социальным нормам;
- ❖ освоения позитивных способов общения и взаимопомощи;
- ❖ умение контролировать свои чувства, эмоции, желания, поступки;
- ❖ понимания значимости и важности бережного отношения к своему здоровью и окружающих, экологичности отношений;
- ❖ и многие другие;

Для организации тренинговой работы необходимы определённые требования к помещению – это наличие свободной зоны, для организации работы в кругу, а так же обеспечивающее конфиденциальность для её участников. Присутствие посторонних лиц, не участвующих в тренинге не желательно, т.к. может повлечь потерю психологической безопасности.

---

\* *Сензитивный период развития (или сенситивный) — период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения. Материал из Википедии — свободной энциклопедии.*

Объем и сроки освоения программы:

Образовательная программа «Территория открытий» рассчитана на реализацию в течение 288 академических часов за один учебный год.

**Сроки реализации программы**

Год обучения	Часов в неделю	Количество учебных недель в году	Всего часов в год
1	8	36	288

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – два академических часа (90 минут). Между занятиями организуется 10-минутный перерыв для отдыха детей и проветривания учебного кабинета.

**Рекомендуемый режим занятий**

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю		
		всего	Групповые занятия	Индивидуальные занятия
2 часа* – групповое занятие. 1 час* – индивидуальное занятие	2 раза	8	2	6

Режим занятий и расписание составляются с учётом санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

**Цель программы:** способствовать созданию условий для успешного преодоления кризисных явлений подросткового возраста, поддержки психологического здоровья посредством формирования системы духовно-нравственно-экологических ориентиров для адаптации жизни в обществе.

Для достижения цели необходимо решить ряд **задач:**

Воспитательные:

- ✓ формировать основы демократических отношений в коллективе и с коллективом.
- ✓ приобщить детей к общечеловеческим ценностям через формирование культуры взаимоотношений основанных на присвоении духовных ценностей;

Обучающие:

- ✓ дать знания о законах психологии и механизмах их работы;
- ✓ овладеть навыками практического самопознания;
- ✓ сформировать умение управлять процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д.

Развивающие:

- ✓ формировать и развивать установки на самопознание и саморазвитие;
- ✓ развивать навыки самостоятельной работы над совершенствованием качеств личности и потребности в саморазвитии;
- ✓ развивать такие лидерские качества, как самостоятельность, ответственность, предприимчивость, справедливость, творческую инициативу.

---

\*академический час равен 45 минутам.

## Содержание программы

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество час.			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	входящий
2.	Раздел 1 «Будем знакомы!»	151	59	92	промежуточный
3.	Раздел 2 «Мы»	43	13	30	промежуточный
4.	Психологический проект «Альбом моей семьи»	10	4	6	альбом
4.	Исследовательская работа (темы предложены в приложении)	36	6	30	наблюдение (активное участие в разработке и реализации исследовательской работе)
5.	Индивидуальные консультации	40	0	40	Наблюдение, тестирование
5.	Заключительное занятие.	4	0	4	итоговый
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>84</b>	<b>204</b>	

## Содержание учебного плана

**Вводное занятие (4 часа).**

*Теория (2 часа).* Знакомство педагога с учащимися. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности и правил поведения.

*Практика (2 часа).* Презентация ученика: интересы, увлечения, особенности. Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности. (См. приложение 2). Знакомство с учреждением.

**Раздел 1. «Будем знакомы!» (154 часа)****Блок Судно, на котором я плыву. (52 часа)**

*Теория (20 часов).* Приёмы самораскрытия. Приёмы самопрезентации. Декларация о правах участника группы. История вашего имени. Самооценка. Я – личность. Осознание себя как ценной личности. Границы личности. Разговор наедине. Причины стеснительности. Моё здоровье. Здоровье – болезнь. Здоровье и его признаки. Стресс. Ценности. Цели и смысл жизни. В поисках смысла. Точка внутренней опоры. Ориентирование по своим качествам. Прошлое, настоящее и будущее. Автобиография. Законы времени. Правило «Здесь и сейчас». Теория потребностей Маслоу. Воспитание толерантности.

*Практика (32 часа).* Игра «Кто я?». Тест «Знаешь ли ты себя?». Упражнение «Я тебя понимаю». Упражнение Сказочная страна имён. Игра «Островок». Упражнение «Список черт». Упражнение «Что в имени моём». Упражнение «Карта города». Рисунок «Карта моей души». Упражнение «Возраст, в котором можно...». Упражнение «Мудрец». Игра-активатор «Я люблю... Я не люблю...». Упражнение «Лес». Ролевая игра «Геациндия». Медитация «Здравствуй, я!». Упражнение «Письмо себе». Групповой рисунок «Береги здоровье смолоду». Упражнение «Соревнование». Упражнение «Жизнь с болезнью». Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг». Упражнение «Необитаемый остров». Упражнение «Мои ценности». Упражнение



«Ценности». Упражнение «Радуга». Упражнение «Бедность, богатство, всемогущество». Упражнение «Что я хочу изменить». Упражнение «Лепим фигуру». Упражнение «Представление». Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Интервью». Упражнение «Зеркало». Упражнение «Комиссионный магазин». Упражнение «Автопортрет». Упражнение «Без маски». Упражнение «Приветствие». Упражнение «Поделись со мной». Упражнение «Интервью». Упражнение «Портрет». Упражнение «Доверяющее падение». Анализ «Автобиографии». Проекционная игра «Назад в будущее». Упражнение «Каким я хочу быть». Упражнение «Коллаж». Упражнение «Социум». Упражнение «Свои и чужие». Упражнение «Голубоглазые и кареглазые».

### **Блок Волшебная страна чувств (48 часов)**

**Теория (23 часа).** Эмоции и чувства. Способность понимать чувства. Способы выражения гнева. Управление эмоциями. Стресс и способы его преодоления. О пользе и вреде эмоций. Хочу ли я быть хозяином своих чувств, управлять своими эмоциями. Исследование вреда и пользы разных эмоций из своего опыта. Осознание себя. Работа с чувствами. Эмоция и цвет. Характеристика цветов по Гёте. Эмоции, настроения, чувства, аффекты. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Источники настроения. Методы и приёмы саморегуляции. Понятие, виды манипуляции. Способы защиты от манипуляции. Защитные механизмы личности. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности. Чувство эмпатии. Толерантность в отношениях с людьми. Счастье. Любовь. Мир чувств.

**Практика (25 часов).** Быстрый круг «Управление чувствами». Упражнение «Молния». Упражнение «Зеркало». Отработка способов преодоления стресса. Игра «Крокодил». Игра «Доверие». Индивидуальная работа «Список чувств». Ролевая игра с конфликтным содержанием. Тест Люшера. Упражнение «Фигуры эмоций». Упражнение «Островок чувств». Упражнение «Пиктограммы». Игра «Замороженный и реаниматор». Упражнение «Что я чувствую». Упражнение «Путешествие на облаке». Упражнение «Избавление от негативных мыслей». Манипулятивная игра «Выборы». Манипулятивная игра «Шахматы». Упражнение «Особые дары». Упражнение «Волшебный магазин». Упражнение «Давать и получать». Упражнение «Различия, которые нас объединяют». Упражнение «Живые руки». Упражнение «Я – реальный, идеальный». Упражнение «Как все». Упражнение «Знакомство на языках мира». Упражнение «Счастливая лесенка». Упражнение «Мудрость народов». Упражнение «Я был счастлив». Упражнение «Дорожка к счастью». Эссе на тему «Мир ни в чем не нуждается так сильно, как в истинной любви». Упражнение «Спорные утверждения». Упражнение «Сиамские близнецы». Упражнение «Эмоциональная гимнастика». Упражнение «Закрашивание контуров человечка».

### **Блок Огонёк души (12 часов)**

**Теория (6 часов).** Природа души. Тонкая грань между душой и телом. Ответственность за свои решения. Добро и зло. Обиды. Понятие обиды, причины возникновения. Обида – способ манипуляции? Мой внутренний мир.

**Практика (6 часов).** Упражнение «Всё как на ладони». Упражнение «Волшебная лавка». Упражнение «Огонёк моей души». Упражнение «Мост». Эссе «Три добрых поступка». Упражнение «Прощание со злом». Упражнение «Колпак». Игра «Что звучит обидно». Упражнение-отработка «Я-сообщение». Упражнение «Говорю, что чувствую». Рисунок «Обида». Игра «Кто я?». Упражнение «Интервью».

### **Блок Пойми себя (42 часов)**

**Теория (11 часов).** Самоуважение. Уверенность в себе. Мои удачи и неудачи. Мои творческие способности. Свобода. Выбор. Последствия от наших поступков. Принятие решений. Этапы принятия решений. Формула хорошего настроения. На пути к счастью. Старт в будущее.

Достижение цели. Я – лидер. Ценные качества. Моя гражданская позиция. Я – победитель. Методика социометрии.

**Практика (31 час).** Игра-активатор «Я умею...». Упражнение «Пять качеств». Игра «Всё наоборот». Ролевая игра «Школа самоуважения». Работа в подгруппах «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе». Ролевая игра «Сомнительное приключение». Мозговой штурм «События моей жизни». Рисунок «Мой жизненный путь». Упражнение «Радость неудачи». Упражнение «Стул хвостовства». Мозговой штурм «Синтез мыслей». Упражнение «Дерево решений». Упражнение «Перспектива». Игра «Огонь и лёд». Рисунок «Мой жизненный путь». Упражнение «Благодарность за опыт». Ролевая игра «Нравственный поступок». Упражнение «Как бы ты поступил...». Игра-активатор «Гонки». Упражнение «Ваше решение». Ролевая игра «Выбор». Упражнение «Ты умный, а я добрый». Упражнение «Карточка общих черт». Упражнение «Как справиться с плохим настроением». Упражнение «Шар». Упражнение «Ботинки». Упражнение «Шеренга». Упражнение «Путаница». Ролевая игра «Мой жизненный путь». Игра: «Индийский вождь». Упражнение «Ярлык». Упражнение «Подпиши бумагу». Игра «На плоту». Игра «Башня». Игра «Я - лидер». Игра «Главкомандующий». Игра «Конкурс актёрского мастерства». Упражнение: «Гражданин или обыватель». «Упражнение Джеффа». Учимся принимать решения и действовать в нестандартных ситуациях. Игра «Кораблекрушение». Упражнение: «Гомеостат на пальцах». Деловая игра «Наша школа». Упражнение: «Свободный микрофон».

## **Раздел 2. «Мы» (44 часа)**

### **Блок Мы вместе. (44 часа)**

**Теория (14 часов).** Семья. Моя семья. Семейные ценности. Для чего человеку семья. Путь доверия. Отношения с родителями. Значимости родовых корней. Герб семьи. Ты не один. Дружба. Друг. Зачем мне друг. Какой я друг. Виртуальный друг или друг в сети. Источник тепла и поддержки. Опасные сайты. Источник тепла и поддержки.

**Практика (30 часов).** Игра-активатор «Семья». Упражнение: «Скульптура семьи». Упражнение: «Семейные истории». Упражнение: «Дерево семейных ценностей». Упражнение: «Меняющиеся комнаты». Коллаж: «Моя семья сейчас» и «Моя семья в будущем». Упражнение «Матрешка». Ролевая игра «Телефон доверия». Ролевая игра «Семейный психолог». Упражнение «Генеалогическое древо». Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?». Упражнение «Дни рождения». Упражнение «Семейные фотографии». Упражнение: «Бинго-формуляр». Упражнение «Дом». Командная игра «Высказывания о дружбе». Упражнение «Эксперимент Аша». Упражнение «Ищу друга». Дискуссия-обсуждение «Сказка о потерянной дружбе». Ролевая игра «Планета друзей». Ролевая игра в форме КВН «Без друзей меня чуть-чуть...». Ролевая игра «Умею ли я дружить». Ролевая игра «Умей сказать «Нет!»». Мозговой штурм «Как противостоять «Группам смерти» - выработка правил и отработка позиции отказа. Мозговой штурм «Кто мой источник тепла и поддержки». Упражнение «Рисуем герб семьи». «Географическая карта» чувств и эмоций. Упражнение «Лимон». Упражнение «Страхи». Упражнение «Усмири свой гнев».

### **Исследовательские работы (36 часов).**

**Теория (6 часов).** Выбор темы. Составление плана исследовательской деятельности. Изучение литературы и материалов в сети Internet. Работа с понятийным аппаратом.

**Практика (30 часов).** Опытнo-экспериментальная работа. Оформление исследовательской работы. Представление результатов исследовательской работы в ходе процедуры ее защиты.

### **Индивидуальные консультации (40 часов).**

**Практика (40 часов).** На каждого подростка отводиться не менее 3-х часов в год и плюс по запросу учащихся.

### **Заключительное занятие. Мои учителя. Итоги. (4 часа)**

**Практика (4 часа).** Ролевая игра «Я и учитель и ученик».

#### **Предметные задачи**

Характеризуют опыт учащихся в психологической, социальной и духовно-нравственной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- приобретение теоретических знаний и опыта их применения для адекватной ориентации в окружающем мире, выработки способов адаптации в нём, формирования собственной активной позиции в обществе при решении задач в области социальных отношений;
- овладение базовыми психологическими знаниями, а также представлениями о закономерностях развития законов психологии;
- знания правил отношения к окружающим, испытываемые чувства, появления для соотнесения собственного поведения и поступков других людей с нравственными ценностями и принципами поведения, принятыми в обществе;
- усвоение норм и правил социального поведения, стиля общения, разнообразных коммуникативных навыков;
- понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
- формирования ценностных ориентаций; приобретение навыков личностного поведения и межличностного взаимодействия, которые позволяют контролировать и направлять свою жизнь;
- знать и уметь применять основы уважительного, экологического, бережного отношения ко всему живому.

#### **Метапредметные задачи**

Характеризуют степень сформированности универсальных способностей, учащихся в познавательной и практической деятельности:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения психологических и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своего поведения в процессе достижения результата, определять контроль поступков в соответствии с заданными условиями и требованиями общества, анализировать и корректировать свои действия в соответствии с существующей или меняющейся ситуациями;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в практической и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное и внеурочное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Личностные задачи

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета по социально-педагогической программе «Путь к успеху»:

- воспитание ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей, проявление адекватной толерантности к многонациональности общества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, ценностям народов нашей страны и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## Требования к знаниям и умениям учащихся:

В конце обучения учащиеся должны

### знать:

- ✓ общие психологические понятия изученного курса.
- ✓ и выявлять факторы, влияющие на характер человека.
- ✓ характеристики основных черт характера и понимать их влияние на поступки человека.
- ✓ о собственных акцентуациях характера.
- ✓ какую роль играют способности в жизни человека.
- ✓ иметь представление об эмоциях и чувствах.
- ✓ и понимать значение рефлексии.
- ✓ особенности, объясняющие поведение других людей.
- ✓ стратегии поведения в конфликтных ситуациях и способах выхода из конфликтов.
- ✓ восемь психосоциальных кризисов человека и их характеристики.
- ✓ виды и способы самореализации.
- ✓ формы психологической защиты личности.
- ✓ группы потребностей человека.
- ✓ в чем выражается мотивационная сфера личности.
- ✓ в чем проявляется направленность личности.
- ✓ что он представляет собой, как разобраться в своем внутреннем мире.
- ✓ и учитывать цели и нормы, принятые в обществе, выполнять определённые существующие правила.

### уметь:

- ✓ анализировать свои поступки и деятельность, опираясь на знания собственной индивидуальности.
- ✓ управлять своим эмоциональным состоянием и пользоваться методами управления эмоциями.
- ✓ использовать индивидуальные особенности для построения бесконфликтного общения.
- ✓ грамотно преподносить вербальную информацию.
- ✓ организовывать совместную деятельность.
- ✓ выбирать формы поведения, соответствующие ситуациям.
- ✓ пользоваться социальной нормой поведения при взаимодействии.
- ✓ осуществлять рефлекссию.
- ✓ видеть причины типичных человеческих поступков.
- ✓ вырабатывать стратегии поведения в конфликте.
- ✓ владеть самоконтролем, самообладанием.
- ✓ владеть формами психологической защиты.
- ✓ противостоять жизненным трудностям.
- ✓ находить эффективные варианты поведения.
- ✓ предвидеть последствия поведения, предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график для групповых занятий. Первый год обучения**

№ учебных недель	Дата	Тема занятия	Кол-во часов			Содержание	Дидактические материалы, наглядные пособия, инструкции и др.	Примечание
			всего	теория	практик			
<b>Вводное занятие - всего 2 часа. Теория 1 час. Практика 1 час.</b>								
1.1	1-7 сентября	<b>Вводное занятие</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ введение в программу</li> <li>▪ техника безопасности и правила поведения и работы</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• презентация ученика: интересы, увлечения, особенности.</li> </ul>	Инструкции по технике безопасности на занятиях, по пожарной безопасности. Правила поведения в центре. Правила работы на занятиях.	Экскурсия по учреждению с целью знакомства с Центром. Определение начального уровня знаний и умений учащихся. Дом. задание: узнать историю своего имени.
<b>Раздел 1. Будем знакомы! - всего 14+14+4 часов. Теория 7+7+2 часов. Практика 7+7+2 часов.</b> <b><u>Блок Судно, на котором я плыву - 14 часов. Теория 7 часов. Практика 7 часов.</u></b>								
2.1	8 – 14 сентября	<b>Судно, на котором я плыву</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ приёмы самораскрытия</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Кто я?»</li> <li>• Прощание «Улыбка другу»</li> </ul>	Видео самопрезентаций, листы А4, цветные карандаши	

3.1	15 – 21 сентября	<b>Кто я такой</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мини-лекция «Что такое самооценка»</li> <li>• Дискуссия «Осознание себя как ценной личности»</li> <li>• Обсуждение притчи «Крест»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Островок»</li> <li>• Упражнение «Карта города»</li> <li>• Упражнение «Список черт»</li> </ul>	Мел или малярный скотч, листы ватмана и маркеры, листы флип-чарт, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски, бумага А4	
4.1	22 – 28 сентября	<b>Я – личность</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дискуссия «Что такое личность»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-активатор «Я люблю... Я не люблю...»</li> <li>• Ролевая игра «Пиратский бриг»</li> </ul>	Инструкции к ролям и их функции, листы для письма, конверты	
5.1	29 – 5 октября	<b>Границы личности</b>	2	1	1	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Лес»</li> <li>• Ролевая игра «Геаиндия»</li> </ul>	Звуки природы, листы А4, карандаши, краски	Обсуждение фрагментов фильма «Невидимая сторона»
6.1	6 – 12 октября	<b>Моё здоровье</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа/мозговой штурм «Здоровье - болезнь»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповой рисунок «Береги здоровье смолоду»</li> <li>• Упражнение «Соревнование»</li> <li>• Упражнение «Жизнь с болезнью»</li> </ul>	Листы А4, карандаши, краски, фломастеры, листочки бумаги размером 5х5 см	

7.1	13 – 19 октября	<b>Ценности</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия-обсуждение истории «Богатство»</li> <li>▪ Мини-лекция «Ценности разных эпох»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Необитаемый остров»</li> <li>• Упражнение «Мои ценности»</li> <li>• Упражнение «Ценности»</li> <li>• Упражнение «Бедность, богатство, всемогущество»</li> </ul>	Ценности разных эпох, листы А4, ручка, инструкции к упражнению «Бедность, богатство, всемогущество»		
8.1	20 – 26 октября	<b>По щучьему велению, по моему хотению</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Теория потребностей Маслоу</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Каким я хочу быть»</li> <li>• Упражнение «Коллаж»</li> </ul>	Медитативная музыка, бумага, ручка,		
<b>Блок Волшебная страна чувств - 14 часов. Теория 7 часов. Практика 7 часов.</b>									
9.1	27 – 2 ноября	<b>Эмоции и чувства</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Что значит владеть чувствами»</li> <li>▪ Работа в группах «Способность понимать чувства»</li> <li>▪ Мозговой штурм «Гус фраба» (управление гневом)</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-активатор «Ассоциации»</li> <li>• Быстрый круг «Управление чувствами»</li> </ul>	Отрывки из фильма «Управление гневом»		



10.1	3 – 9 ноября	<b>Стресс и способы его преодоления</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»</li> <li>▪ Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства, помогающего справиться со стрессом»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-активатор «Тропинка»</li> <li>• Работа в подгруппах по отработке способов преодоления стресса</li> </ul>	Фрагменты фильма «Дорога перемен»	
11.1	10 – 16 ноября	<b>Осознание себя. Работа с чувствами»</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мини-лекция «Эмоции, настроения, чувства, аффекты»</li> <li>▪ Мозговой штурм «Роль эмоций и чувств в жизни человека»</li> <li>▪ Беседа «Источники настроения»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролевая игра с конфликтным содержанием</li> <li>• Упражнение «Островок чувств»</li> <li>• Упражнение «Рисуем чувства»</li> <li>• Игра «Скульптор»</li> <li>• Упражнение «Пиктограммы»</li> <li>• Упражнение «Что я чувствую»</li> <li>• Игра «Замороженный и реаниматор»</li> <li>• Рефлексия «Дерево дружбы»</li> </ul>	Листы А4, карандаши, фломастеры, краски.	
12.1	17 – 23 ноября	<b>Что такое «манипуляция»?</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лекция «Понятие, виды манипуляции»</li> <li>▪ Мозговой штурм «Способы защиты от манипуляции»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Манипулятивная игра «Выборы»</li> <li>• Манипулятивная игра «Шахматы»</li> </ul>	Бланки для выборов, мел	Расчертить шахматное поле на полу (или играть в фойе, используя квадраты половой плитки)

13.1	24 – 30 ноября	<b>Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Притча «Дерево»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Особые дары»</li> <li>• Упражнение «Благодарность без слов»</li> <li>• Упражнение «Волшебный магазин»</li> <li>• Упражнение «Благодарность»</li> <li>• Упражнение «Давать и получать»</li> </ul>			
14.1	1 – 7 декабря	<b>Чувство эмпатии. Толерантность в отношениях с людьми.</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мини лекция «Понятия эмпатия и толерантность»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Паутина»</li> <li>• Упражнение «Как все»</li> <li>• Упражнение «Различия, которые нас объединяют»</li> <li>• Упражнение «Живые руки»</li> </ul>			
15.1	8 – 14 декабря	<b>Мир чувств.</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Мир чувств»</li> <li>▪ Мини-лекция «Взаимосвязь цвета и проявления эмоций»</li> <li>▪ Характеристика цветов по Гёте</li> <li>▪ Тест Люшера</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Эмоциональная гимнастика»</li> <li>• Упражнение «Закрашивание контуров человечка»</li> <li>• Упражнение «Фигуры эмоций»</li> </ul>	Тест Люшера, музыка для гимнастики, листы А4		
<b>Блок Огонёк души - 4 часа. Теория 2 часа. Практика 2 часа.</b>									

16.1	15 – 21 декабря	Добро и зло	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мозговой штурм «Составители словаря»</li> <li>▪ Дискуссия-обсуждение притчи «Звезда»</li> <li>▪ Анализ притчи «Булочка»</li> <li>▪ Эссе «Три добрых поступка»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Хорошо-плохо»</li> <li>• Упражнение «Добрый поступок»</li> <li>• Упражнение «Прощание со злом»</li> </ul>	Листы с высказываниями о добре и зле по числу малых групп, ведро, зажигалка или спички.	
17.1	22 – 28 декабря	Обиды	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мини лекция «Понятие обиды, причины возникновения»</li> <li>▪ Дискуссия-обсуждение «Кто он, мой собеседник?»</li> <li>▪ Беседа «Обида – способ манипуляции?»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Колпак»</li> <li>• Подвижная игра «Дракон ловит свой хвост»</li> <li>• Игра с мячом «Что звучит обидно»</li> <li>• Упражнение-отработка «Я-сообщение»</li> <li>• Упражнение «Говорю, что чувствую»</li> <li>• Рисунок «Обида»</li> </ul>	Лист флип-чарта, карандаши, краски, мяч	
<b>Блок Пойми себя - 12 часов. Теория 6 часов. Практика 6 часов.</b>								
18.1	11 – 17 января	Самоуважение	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Умения и самоуважение»</li> <li>▪ Анкета «Откровенно говоря»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-активатор «Я умею...»</li> <li>• Упражнение «Пять качеств»</li> <li>• Упражнение «Быстрый круг»</li> <li>• Игра «Всё наоборот»</li> <li>• Ролевая игра</li> </ul>		

19.1	18 – 24 января	<b>Уверенность в себе</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Уверенность в себе, как она проявляется?»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-активатор «Я вижу...»</li> <li>• Работа в подгруппах «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе»</li> <li>• Ролевая игра «Сомнительное приключение» и её обсуждение</li> </ul>	Листы А4	
20.1	25-31 января	<b>Свобода</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Что такое свобода»</li> <li>▪ Обсуждение притчи «Птичка»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Шаг вперед - два назад»</li> <li>• Упражнение «Упражнение «Слепой и поводырь»»</li> <li>• Упражнение «Тарелка с водой»</li> </ul>	Тарелка пластиковая	
21.1	1 – 7 февраля	<b>Выбор</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия – обсуждение сказки «Фиолетовый котенок»</li> <li>▪ Обсуждение «Квадрат целеполагания»</li> <li>▪ Дискуссия «Что выбирать?»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Должен-выбираю»</li> <li>• Упражнение «Дилемма узника»</li> </ul>		
22.1	8 – 14 февраля	<b>Принятие решений</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Когда принимают решение?»</li> <li>▪ Лекция «Этапы принятия решения»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-активатор «Гонки»</li> <li>• Упражнение «Ваше решение»</li> </ul>		

23.1	15 – 21 февраля	<b>Гражданин или обыватель</b>	2	1	1	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра: «Конкурс актёрского мастерства»</li> <li>• Упражнение: «Гражданин или обыватель»</li> <li>• «Упражнение Джеффа»</li> <li>• Работа в подгруппах «Портрет идеального гражданина»</li> </ul>	Музыкальное оформление, листы А4, бланк таблицы, ручки		
24.1	22 – 28 февраля	<b>Формула хорошего настроения</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Моё настроение»</li> <li>▪ Мозговой штурм «Формула хорошего настроения»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Ты умный, а я добрый»</li> <li>• Упражнение «Ассоциации»</li> <li>• Упражнение «Карточка общих черт»</li> <li>• Упражнение «Как справиться с плохим настроением»</li> </ul>	Листы А4, ручки		
<p><b>Раздел 2. Мы! - всего 10 часов. Теория 5 часов. Практика 5 часов.</b>  <b>Блок Мы вместе - 10 часов. Теория 5 часов. Практика 5 часов.</b></p>									
25.1	1 – 7 марта	<b>Моя семья (я и моя семья)</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ассоциативный ряд «Семья - это...»</li> <li>▪ Мозговой штурм «Как привлечь внимание того, кто тебе симпатичен»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение по кругу: «За семейный очаг»;</li> <li>• Упражнение «Брачное объявление»;</li> <li>• Деловая игра: «Конфликты в семье»</li> </ul>	Листы бумаги, ручки		
26.1	8 – 14 марта	<b>Путь доверия</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа «Доверие»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Зазеркалье»</li> <li>• Упражнение «Мост над пропастью»</li> <li>• Упражнение «Письмо любви»</li> </ul>	Бумага, ручка		

27.1	15 – 21 марта	<b>Ты не один</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение: «Бинго-формуляр»</li> <li>• Упражнение «Дом»</li> </ul>	Формуляр для заполнения, ручки	
28.1	22 – 28 марта	<b>Дружба</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мозговой штурм «Определение границ персонального пространства»</li> <li>▪ Дискуссия на тему «Дружба»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Печатная машинка»</li> <li>• Упражнение «Живая скульптура»</li> <li>• Командная игра «Высказывания о дружбе»</li> </ul>	Листы А4, ручки	
29.1	29 – 4 апреля	<b>Друзья</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия-обсуждение «Сказка о потерянной дружбе»</li> <li>▪ Беседа «Зачем мне друг?»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролевая игра «Планета друзей»</li> <li>• Ролевая игра в форме КВН «Без друзей меня чуть-чуть»</li> </ul>		
30.1	5 – 11 апреля	<b>Опасные сайты</b>	2	1	1	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа на тему «СТОП! Не входить!»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-штурм «Как противостоять «Группам смерти»»</li> </ul>		
31.1	12 – 18 апреля	<b>Учителя и одноклассники</b>	2	0	2	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Деловая игра: «Наша школа»</li> </ul>		

**Раздел 3 . Исследовательские работы на выбор (темы см. в приложении) - всего 26 часов. Теория 6 часов. Практика 20 часов.**

32.1	19 – 25 апреля 26 – 2 мая 3 – 9 мая	<b>Исследовательские работы (темы см. в приложении)</b>	2 6	6	2 0	<b>Теория:</b> Выбор темы. Составление плана исследовательской деятельности. Изучение литературы и материалов в сети Internet. Работа с понятийным аппаратом. <b>Практика:</b> Опытно-экспериментальная работа. Оформление исследовательской работы. Представление результатов исследовательской работы в ходе процедуры ее защиты.		
<b>Раздел 4 . Психологический проект - всего 10 часов. Теория 4 часов. Практика 6 часов.</b>								
33.1	10 – 16 мая	<b>Психологический проект «Альбом моей жизни»</b>	1 0	4	6	Наблюдение (активность участия в разработке и реализации проекта)		(индивидуально с одним подростком)
<b>Заключительное занятие – всего 4 часа. Практика 4 часа.</b>								
34.1	17 – 23 мая	<b>Мои учителя.</b>	4	0	4	<b>Практика:</b> • Ролевая игра «Я и учитель и ученик»		Итоговое занятие

**Календарный учебный график для индивидуальных занятий. Первый год обучения**

№ учебных недель	Дата	Тема занятия	Кол-во часов			Содержание	Дидактические материалы, наглядные пособия, инструкции и др.	Примечание
			всего	теория	практика			
<b>Раздел 1. Будем знакомы! - всего 48+36+18 часов. Теория 14+12+5,5 часов. Практика 34+24 +12,5 час.</b> <b><u>Блок Судно, на котором я плыву</u> - 48 часов. Теория 14 часов. Практика 34 часа.</b>								

1.2	1-7 сентября	<b>Наши имена</b>	6	3	3	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Актуальное интервью «История моего имени»</li> <li>▪ Итоговый круг</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Релаксация «Наедине со своим именем»</li> <li>• Сказочная страна имён</li> </ul>	Музыка для релаксационного упражнения	
2.2	8 – 14 сентября	<b>Всё в твоих руках</b>	6	1,5	4,5	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Декларация о правах участника группы</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест «Знаешь ли ты себя?»</li> <li>• Приёмы самопрезентации</li> </ul>	Тест	
3.2	15 – 21 сентября	<b>Я и моя жизнь</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мини-лекция «Разговор наедине»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисунок «Карта моей души»</li> <li>• Упражнение «Возраст, в котором можно...»</li> <li>• Упражнение «Мудрец»</li> </ul>	Бумага, цветные карандаши и фломастеры, ручки.	
4.2	22 – 28 сентября	<b>Без маски</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мини-беседа «Точка внутренней опоры»</li> <li>▪ Анкета «Откровенно говоря»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Зеркало»</li> <li>• Упражнение «Комиссионный магазин»</li> <li>• Упражнение «Автопортрет»</li> <li>• Упражнение «Без маски»</li> </ul>	Листы бумаги, мел.	



5.2	29 – 5 октября	<b>Воспитание толерантности</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Постановка проблемы</li> <li>▪ Дискуссия-обсуждение притчи «Благодарность»</li> <li>▪ Анализ фрагмента повести А.Н. Комиссарова «Трудное плавание на шхуне "Горемыка"»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Социум»</li> <li>• Упражнение «Снежинки»</li> <li>• Упражнение «Свои и чужие»</li> <li>• Упражнение «Голубоглазые и кареглазые»</li> </ul>	Фрагмент текста повести А.Н. Комиссарова «Трудное плавание на шхуне "Горемыка"» и отрывка из романа А. Кронина «Ключи царства», купоны, листы бумаги, доска и мел, карточки-ярлыки,	Или анализ фрагмента отрывка из романа А. Кронина «Ключи царства». Мини-лекция.
6.2	6 – 12 октября	<b>Ещё раз о здоровье</b>	6	1,5	4,5	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа «Здоровье и его признаки»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Оттаивание»</li> <li>• Работа со схемой «Ефросинья и Ануфрий»</li> <li>• Упражнение «Ранжирование карточек по степени риска заразиться ВИЧ-инфекцией»</li> <li>• Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»</li> </ul>	Схема взаимоотношений «Ефросинья и Ануфрий», карточки для ранжирования по степени риска заразиться ВИЧ-инфекцией, музыка для релакса	
7.2	13 – 19 октября	<b>Цели и смысл жизни</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа «В поисках смысла»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Радуга»</li> <li>• Упражнение «Что я хочу изменить»</li> <li>• Упражнение «Мои цели»</li> <li>• Упражнение «Достижение цели»</li> </ul>	Пустая коробка, листы А4.	Индивидуальная проработка целей
8.2	20 – 26 октября	<b>Ориентирование по своим качествам</b>	6	0	6	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Поделись со мной»</li> <li>• Упражнение «Интервью»</li> <li>• Упражнение «Портрет»</li> <li>• Мини-разговор «Я и моя будущая профессия»</li> <li>• Рефлексия «В этом моя сила»</li> <li>• Игра «Цепочка профессий»</li> </ul>	Листы бумаги	

## Блок Волшебная страна чувств - 36 часов. Теория 12 часов. Практика 24 часа.

9.2	27 – 2 ноября	Управление эмоциями	6	0	6	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитационно-ролевое моделирование «Как разобраться в себе: 2 вопроса, помогающих понять своё поведение»</li> <li>• Упражнение «Луч света»</li> <li>• Упражнение «Молния»</li> <li>• Упражнение «Зеркало»</li> </ul>	Листы бумаги, ручка, маркеры	
10.2	3 – 9 ноября	О пользе и вреде эмоций. Хочу ли я быть хозяином своих чувств, управлять своими эмоциями	6	3	3	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа «Исследование вреда и пользы разных эмоций из своего опыта»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Крокодил»</li> <li>• Игра «Доверие»</li> <li>• Рефлексия «Сегодня я понял»</li> </ul>		
11.2	10 – 16 ноября	Методы и приёмы саморегуляции	6	1	5	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Работа с литературой «Психологическая саморегуляция. Методы саморегуляции»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Очищающее дыхание»</li> <li>• Упражнение «Водопад»</li> <li>• Упражнение «Путешествие на облаке»</li> <li>• Упражнение «Избавление от негативных мыслей»</li> </ul>		
12.2	17 – 23 ноября	Защитные механизмы личности	6	3	3	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лекция-диалог «Психологическое айкидо»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-провокация «Амортизация»</li> </ul>		

13.2	24 – 30 ноября	<b>Счастье.</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Постановка проблемы</li> <li>▪ Дискуссия на тему «Счастье»</li> <li>▪ Обсуждение притчи «Счастье»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Знакомство на языках мира»</li> <li>• Упражнение «Счастливая лесенка»</li> <li>• Упражнение «Мудрость народов»</li> <li>• Упражнение «Я был счастлив»</li> <li>• Упражнение «Дорожка к счастью»</li> </ul>		
14.2	1 – 7 декабря	<b>Любовь.</b>	6	3	3	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сказание «О Петре и Февронии»</li> <li>• Обсуждение притчи «Принцесса волшебного озера»</li> <li>• Рассуждение на тему фильма «А зори здесь тихие» - почему этот фильм про любовь?</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Спорные утверждения»</li> <li>• Упражнение «Сиамские близнецы»</li> </ul>	Отрывки из к/ф «А зори здесь тихие»	Промежуточный контроль: эссе на тему «Мир ни в чем не нуждается так сильно, как в истинной любви».
<b>Блок Огонёк души - 18 часов. Теория 5,5 часов. Практика 12,5 часов.</b>								
15.2	8 – 14 декабря	<b>Загадки человеческой души.</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Как мы себя воспринимаем, какими нас видят со стороны»</li> <li>▪ Анализ упражнений</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Всё как на ладони»</li> <li>• Упражнение «Волшебная лавка»</li> </ul>		
16.2	15 – 21 декабря	<b>Дом моей души</b>	6	1,5	4,5	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лекция «Ответственность за свои решения»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Огонёк моей души»</li> <li>• Упражнение «Мост»</li> </ul>		

17.2	22 – 28 декабря	<b>Мир во мне</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проективный рисунок «Я - реальное и я - идеальное»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Кто я?»</li> <li>• Упражнение «Интервью»</li> <li>• Игра «Молекулы»</li> </ul>	Листы А4, карандаши		
<b>Блок Пойми себя - 54 часа. Теория 23,5 часа. Практика 30,5 часов.</b>									
18.2	11 – 17 января	<b>Ценные качества</b>	6	0	6	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игра «На плоту»</li> <li>▪ Игра «Башня»</li> <li>▪ Игра «Я дарю»</li> <li>▪ Игра «Чемодан»</li> <li>▪ Упражнение «Пять добрых слов»</li> </ul>	Листы А4, ручка		
19.2	18 – 24 января	<b>Мои удачи и неудачи</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «События моей жизни»</li> <li>▪ Мозговой штурм «Общая метафора»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисунок «Мой жизненный путь»</li> <li>• Упражнение «Радость неудачи»</li> <li>• Упражнение «Стул хвостовства»</li> </ul>	Листы А4, карандаши, фломастеры, краски		
20.2	25-31 января	<b>Старт в будущее</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Достижение цели»</li> <li>▪ Мозговой штурм «Мой жизненный путь»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Сигнал»</li> <li>• Упражнение «10 Я»</li> <li>• Упражнение «Волшебная лавка»</li> <li>• Упражнение «Найди себя»</li> </ul>			
21.2	1 – 7 февраля	<b>Я – лидер</b>	6	0	6	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра: «Индийский вождь»</li> <li>• Упражнение «Ярлык»</li> <li>• Упражнение «Подпиши бумагу»</li> </ul>	Листы А4, ручки		

22.2	8 – 14 февраля	<b>Ситуации. Учимся принимать решения и действовать в нестандартных ситуациях</b>	6	0	6	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Не собоюсь»</li> <li>• Упражнение «Счет до 30»</li> <li>• Игра: «Кораблекрушение»</li> </ul>	Формуляры для заполнения, ручки		
23.2	15 – 21 февраля	<b>На пути к счастью</b>	6	1,5	4,5	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дискуссия «Сказка о деревьях-характерах»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Шар»</li> <li>• Упражнение «Ботинки»</li> <li>• Упражнение «Шеренга»</li> <li>• Упражнение «Путаница»</li> </ul>			
24.2	22 – 28 февраля	<b>Мои творческие способности</b>	6	1	5	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мозговой штурм «Синтез мыслей»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Рисуем сказку»</li> <li>• Упражнение «Дерево решений»</li> <li>• Упражнение «Перспектива»</li> <li>• Игра «Огонь и лёд»</li> </ul>	Листы А4, карандаши, фломастеры, краски		
<p><b>Раздел 2. Мы! - всего 30 часов. Теория 12 часов. Практика 18 часов.</b></p> <p><b>Блок Мы вместе - 30 часов. Теория 12 часов. Практика 18 часов.</b></p>									
25.2	1 – 7 марта	<b>Для чего человеку семья</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа «Для чего человеку семья»</li> <li>▪ Релаксация «Я хочу»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение: «Меняющиеся комнаты»</li> <li>• Коллаж: «Моя семья сейчас» и «Моя семья в будущем»</li> <li>• Анкета с юмором</li> <li>• Упражнение: «Мостик»</li> <li>• Упражнение «Матрешка»</li> </ul>	Листы бумаги, ручка		

26.2	8 – 14 марта	<b>Отношения с родителями</b>	6	4	2	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа «О значимости родовых корней»</li> <li>▪ Обсуждение стихотворения М. Цветаевой «Бабушке»</li> <li>▪ Упражнение «Генеалогическое древо»</li> <li>▪ Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Дни рождения»</li> <li>• Упражнение «Семейные фотографии»</li> </ul>	Бланк генеалогического дерева, семейные фото, ручки	
27.2	15 – 21 марта	<b>Источник тепла и поддержки</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа «Типовое состояние»</li> <li>▪ Мозговой штурм «В чем мой источник тепла и поддержки»</li> <li>▪ Дискуссия-обсуждение «Сказка о потерянной дружбе»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Рисуем герб семьи»</li> <li>• «Географическая карта» чувств и эмоций</li> <li>• Упражнение «Лимон»</li> <li>• Упражнение «Страхи»</li> <li>• Упражнение «Усмири свой гнев»</li> </ul>	Листы А4, карандаши, краски, фломастеры	
28.2	22 – 28 марта	<b>Какой я друг</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Индивидуальная работа «Правила дружбы»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролевая игра «Умею ли я дружить»</li> <li>• Упражнение «Эксперимент Аша»</li> <li>• Упражнение «Ищу друга»</li> </ul>		
29.2	29 – 4 апреля	<b>Виртуальный друг или друг в сети</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа-обсуждение «Можно ли дружить виртуально»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролевая игра «Умей сказать «НЕТ!»»</li> </ul>		

30.2	5 – 11 апреля	<b>Декларация моей семьи</b>	6	2	4	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа «Декларация моей семьи»</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение: «Семейные истории»</li> <li>• Упражнение: «Дерево семейных ценностей»</li> </ul>	Листы бумаги, ручка	
31.2	12 – 18 апреля	<b>Психологически й проект «Альбом моей жизни»</b>	10	4	6	Наблюдение (активность участия в разработке и реализации проекта)		(индивидуально с одним подростком)
32.	19 – 25 апреля 26 – 2 мая 3 – 9 мая 10 – 16 мая	<b>Исследовательские работы (темы см. в приложении)</b>	26	6	20	<p><b><u>Теория:</u></b></p> <p>Выбор темы. Составление плана исследовательской деятельности. Изучение литературы и материалов в сети Internet. Работа с понятийным аппаратом.</p> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <p>Опытно-экспериментальная работа. Оформление исследовательской работы. Представление результатов исследовательской работы в ходе процедуры ее защиты.</p>		
33.	17 – 23 мая	<b>Заключительное занятие. Мои учителя.</b>	4	0	4	<p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролевая игра «Я и учитель и ученик»</li> </ul>		<b>Итоговое занятие</b>

## Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо:

### *Материально-техническое обеспечение*

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Неподходящие внешние условия могут сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Стулья в помещении должны легко перемещаться.
- Оптимальным является вариант, если в помещении имеется возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска. Участники должны иметь тетрадь для выполнения заданий. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

### *Информационное обеспечение*

- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.
- Доступ к интернету для просмотра видеороликов, фильмов (в рамках тем занятий), фильмы, рекомендованные к просмотру и обсуждению с подростками см. на стр. 43.

### *Методические и иные ресурсы*

Для реализации программы необходимо иметь в наличии:

### **Этапы педагогического контроля**

- Знания по данной Программе не могут подвергнуться аттестации, т.к. она направлена на формирование у учащихся стремления к дальнейшему познанию себя, на поиск новых возможностей реализации своего потенциала, т.е. на развитие личности. Данная Программа запускает процесс творческой деятельности, который движет человеком всю жизнь.
- Несмотря на отсутствие аттестации в данной Программе все-таки предусмотрены критерии оценки знаний и навыков. Это не только тестирование, при помощи которого можно проследить изменения личности учащихся, но и зачеты (эссе, рисунок, сочинение-рассуждение, игра), которые предусмотрены по окончании каждого блока. По окончании всей программы, которая рассчитана на два года (для подросткового возраста 13-18 лет), проводится «экзамен» в форме деловой игры. Зачеты и экзамены проходят в творческой, свободной форме, которая позволяет систематизировать и структурировать полученные знания и навыки.



<b>Вид контроля</b>	<b>Задачи контроля</b>	<b>Содержание контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Сроки</b>	<b>Оценочные материалы</b>
<b>Входящий</b>	Выявить уровень самооценки	Диагностика уровня психологической зрелости	Собеседование, тестирование	сентябрь	
<b>Промежуточный</b>	Определить уровень знаний о себе, об окружающих	Умение критически оценивать личные достоинства и недостатки	Эссе, творческий рисунок, сочинение-рассуждение	декабрь	
<b>Итоговый</b>	Определить уровень психологического здоровья	Уровень практических и теоретических знаний	Деловая игра	май	

### Список используемой литературы:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: МАСС-МЕДИА, 1995. – 240 с.
2. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000. – 150 с.
3. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков.- М.:Генезис, 2012.
4. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. – Биробиджан: ОблПКПР, 2012
5. Защита детей от жестокого обращения/ Под редакцией Е.Н.Волковой. – СПб.:Питер, 2007
6. Анн. Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2007.
7. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб., 2002.
8. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. – 2-е изд., переаб. и доп. – М., 2000.
9. Диагностика и и коррекция тревожности в школьном возрасте. – СПб., 1993.
10. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие.- Л.,1989.
11. Зверева Н.Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. – СПб, 2008.
12. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.,2007.
13. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. высш.учеб. заведений. – М., 2001.
14. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.: Речь, 2007.
15. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.,2006.
16. Победи конфликт! Тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста/Авт.-сост. В.И. Екимова, Т.В. Золотова. – М., 2008.
17. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2002.
18. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков: метод. пособие/ [С.Н. Ениколопов, Л.В. Ерофеева, И. Соковня и др.]; под ред. И.Соковни. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2005.
19. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально – психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996.
20. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.

21. Шмидт В.Р. психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
22. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей. – М., 1997.
23. Богословская В.С., Янчий А.И. Программа САН (самочувствие, активность, настроение): пособие для психологов, социальных педагогов, воспитателей. Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2004.
24. Ключева А.В. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль. НПУ «Психодиагностика», 1992г.
25. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте /под ред И.В.Дубровиной. – 6 изд. – М.: Академический Проект, 2002. – 128с.
26. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000
27. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002
28. Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., 2001
29. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. –М., 2004
30. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001
31. Волкова Т.В., Яшин Д.П. Точка опоры. М., Фонд «Система профилактических программ», 2004, 80 стр.
32. Детский оздоровительный лагерь. Содержание и технологии работы. М., 1998
33. Крижанская Ю.С., Третьяков В. П. Грамматика общения. М., 1999
34. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М., 2004
35. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб., 2006
36. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход, НМЦ «Дар», серия «Работающие программы», вып.1, М., 2000
37. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. М., 2005
38. Профилактика аддиктивного поведения школьников. СПб., 2006
39. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной среде. Сборник программ. СПб., 2003
40. Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: АнтиВИЧ/СПИД. М., 2005.
41. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004.
42. Смид Р. Групповая работа с детьми подростками. М., 2000
43. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2002
44. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1999
45. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП. Новосибирск, 2004
46. Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2006 гг.
47. Материалы сайта <http://uznaipravdu.ru>

#### **Список рекомендуемой литературы для детей:**

1. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М., 2007.
2. Подольский А.И., Идобаева О.А., Идобаев Л.А. Подросток в современном мире: Заметки психолога.- СПб.: КАРО, 2007.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД. 1997. 144с.
4. Кортаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение погруженное в общение. – М.: «КСП», институт психологии РАН, 1997. 224с.

5. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
6. Фопель К. Создание команды. М., 2002
7. Фопель К. Энергия паузы. М., 2002
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2005
9. А.Выженко. Притчи: Путеводная звезда перемен. Ростов-на-Дону, 2007
10. А. Выженко. Притчи и высказывания старика: Посох, сума и флейта.
11. А.Якушев Притчи: Вот как бывает. Ростов-на-Дону, 2006
12. А.Якушев Притчи: Победители и непобедимые.
13. Материалы ресурсного образовательного психологического центра «Собеседник» (<http://www.fapsyou.ru/pershina2.php>)

### Список рекомендуемой фильмов для просмотра и обсуждения с детьми:

Исторические фильмы:

№ п.п.	№	Название фильма
1.	1.	М. Гибсон «Храброе сердце»
2.	2.	Л. Бессон «Жанна Д'Арк»
3.	3.	Э. Тилл «Лютер»
4.	4.	П. Тревис «Генрих VIII»
5.	5.	С. Бондарчук: «Ватерлоо»
6.	6.	С. Спилберг «Амистад»
7.	7.	Р. Дональдсон «13 дней»
8.	8.	О. Стоун: «JFK»

Фильмы о войне:

№ п.п.	№	Название фильма
9.	1.	Е. Карелов «Служили два товарища»
10.	2.	В. Петерсон «Подводная лодка»
11.	3.	А. Тарковский «Иваново детство»
12.	4.	Д. Вилсмайер «Сталинград»
13.	5.	С. Ростокский «А зори здесь тихие»
14.	6.	Л. Шепитько «Восхождение»
15.	7.	Р. Бенини «Жизнь прекрасна»
16.	8.	С. Спилберг «Спасти рядового Райана»
17.	9.	Ф.Ф. Коппола «Апокалипсис сегодня»
18.	10.	О. Хиршбигель «Бункер»

Экранизации:

№ п.п.	№	Название фильма
19.	1.	У. Эдель «Кольцо Нибелунгов»
20.	2.	Г. Козинцев «Гамлет», «Король Лир»
21.	3.	А. Куросава: «Ран» (переложение «Короля Лира»)
22.	4.	А. Куросава «Трон в крови» (переложение «Макбет»)

23.	5.	А. Кончаловский «Одиссей»
24.	6.	М. Швейцер «Маленькие трагедии» («Скупой рыцарь», «Каменный гость»)
25.	7.	А. Зархи «Анна Каренина»
26.	8.	Л. Кулиджанов «Преступление и наказание»
27.	9.	В. Бортко «Идиот» - сериал
28.	10.	И. Пырьев «Братья Карамазовы»
29.	11.	Н. Михалков «Несколько дней из жизни И. И. Обломова»
30.	12.	Н. Михалков «Неоконченная пьеса для механического пианино»
31.	13.	В. Басов «Дни Турбиных»
32.	14.	В. Бортко «Собачье сердце»
33.	15.	А. Алов, В. Наумов «Бег»
34.	16.	С. Герасимов «Тихий Дон»
35.	17.	М. Швейцер «Золотой теленок»
36.	18.	Д. Кьюкор «Моя прекрасная леди»
37.	19.	Л. Висконти «Белые ночи»
38.	20.	Г. Панфилов «В круге первом» - сериал
39.	21.	С. Бондарчук: «Война и мир» - 1,2,3,4 части;

Фильмы по теме наркомании и алкогольной зависимости:

№ п.п.	№	Название фильма
40.	1.	С. Содеберг «Трафик»

Фильмы о преступном мире, противодействии ему:

№ п.п.	№	Название фильма
41.	1.	О. Уэллс «Печать зла»
42.	2.	Ф.Ф. Коппола «Крестный отец» - I, II, III

Прочие фильмы:

№ п.п.	№	Название фильма
43.	1.	О. Уэллс «Гражданин Кейн»
44.	2.	А. Куросава «Расемон»
45.	3.	А. Куросава «Семь самураев»
46.	4.	И. Бергман «Земляничная поляна»
47.	5.	Р. Ховард «Игры разума»
48.	6.	Р. Земекис «Форест Гамп»
49.	7.	Б. Левинсон «Человек дождя»
50.	8.	С. Спилберг «Особое мнение», «Мюнхен»
51.	9.	Ф. Феллини «Дорога», «Ночи Кабирии»
52.	10.	Д. Камерон «Титаник»
53.	11.	Д. Камерон «Терминатор» - I, II
54.	12.	Р. Бентон: «Крамер против Крамера»
55.	13.	А. Шенкман «Памятная прогулка»
56.	14.	Ф. Трюффо «400 ударов»
57.	15.	К. Костнер «Танцы с волками»
58.	16.	П. Уир «Общество мертвых поэтов»
59.	17.	В. Карвай «Любовное настроение»

60.	18.	Т. Джордж «Отель Руанда»
61.	19.	Р. Брессон «Мушкетта»
62.	20.	К. Лелуш «Мужчина и женщина»
63.	21.	Шер (Шерилин Саркисян) «Если бы стены могли говорить» (тема аборт)
64.	22.	М. Найт Шаламан «Таинственный лес»
65.	23.	Ф. Циннеман «Отныне и во веки веков»
66.	24.	В. Херцог «Агирре, гнев Божий»
67.	25.	В. Вендерс «Небо над Берлином»
68.	26.	В. Вендерс «Париж, Техас»
69.	27.	Ж.-Л. Годар «На последнем дыхании»
70.	28.	Л. Висконти «Семейный портрет в интерьере»
71.	29.	Л. Висконти «Рокко и его братья»
72.	30.	В. Ален «Матч Поинт»
73.	31.	М. Карне «Дети райка»
74.	32.	М. Мак-Гукиан «Мост короля Людовика Святого»
75.	33.	Т. Китано «Куклы»
76.	34.	Д. Линч «Простая история»
77.	35.	С. Ли «25-й час»
78.	36.	Ж.-Ж. Анно «Семь лет в Тибете»

Фильмы российских режиссеров:

79.	1.	А. Тарковский «Андрей Рублев»
80.	2.	Н. Михалков «Утомленные солнцем»
81.	3.	А. Прошкин «Холодное лето пятьдесят третьего»
82.	4.	А. Тарковский «Зеркало»
83.	5.	А. Тарковский «Жертвоприношение»
84.	6.	П. Чухрай «Вор», «Водитель для Веры»
85.	7.	А. Звягинцев «Возвращение»
86.	8.	В. Годоровский «Страна глухих»
87.	9.	В. Годоровский «Любовник»

Кинокомедии:

88.	1.	Ч. Чаплин «Малыш», «Золотая лихорадка», «Огни большого города», «Новые времена»
89.	2.	Х. Рэмис «День сурка»
90.	3.	Д. Орт «Мистер Судьба»
91.	4.	С. Фрирз «Герой»
92.	5.	Э. Рязанов «Берегись автомобиля», «Ирония судьбы, или с легким паром»
93.	6.	Ф. Вебер «Игрушка»
94.	7.	П. Маршалл «Большой»
95.	8.	У. Уайлер «Римские каникулы»

Фильм-сказка:

96.	1.	Р. Коэн «Сердце Дракона»
97.	2.	С. Спилберг «Инопланетянин Е. Т.»
98.	3.	А. Роу «Морозко»
99.	4.	Л. Нечаев «Рыжий, честный, влюбленный»
100.	5.	Н. Кошеверова «Старая, старая сказка»
101.	6.	Э. Адамсон «Хроники Нарнии: Лев, Колдунья и волшебный шкаф»

Методическое сопровождение.

В ходе обучения планируется применение различных традиционных и нетрадиционных индивидуальных и групповых видов обучения:

- ❖ лекции,
- ❖ учебная экскурсия,
- ❖ консультация,
- ❖ тренинги,
- ❖ беседы,
- ❖ презентации,
- ❖ групповые встречи;
- ❖ урок-путешествие,
- ❖ урок-спектакль,
- ❖ круглый стол,
- ❖ мозговая атака или штурм,
- ❖ актуальное интервью,
- ❖ имитационно-ролевое моделирование,
- ❖ занятие-диспут,
- ❖ моделирование мышления учащихся,
- ❖ лекция-провокация; лекция-диалог лекция-конференция,
- ❖ коммуникативные, ролевые игры, игры тренировки конкретных социальных навыков, игры-драматизации, игры-постановки, игры-провокации и др.;

При проведении занятий предпочтение отводится универсальным методам работы, имеющим практический и прикладной характер:

- ✓ мини-тренинги;
- ✓ ролевые, стратегические, коммуникативные, деловые, индивидуальные, групповые, предметные, ролевые игры, игры по правилам или смешенные;
- ✓ практические и психологические упражнения.

Активно используются групповые методы работы:

- ✓ мозговой штурм,
- ✓ беседа,
- ✓ обсуждение,
- ✓ арт-терапия,
- ✓ дискуссия,
- ✓ диалоги в парах, группах и т.д.

Приложение ...

Темы исследовательских работ и проектов по психологии.

Написанием исследовательских работ по психологии занимаются, как правило, школьники 6, 7, 8, 9, 10 и 11 классов, поэтому данные **темы исследовательских работ по психологии** рассчитаны именно на эту возрастную категорию учащихся.

Ниже предложены интересные примерные *темы исследовательских работ по психологии для подростков*.

PR приемы политических партий: общее и особенное.  
 Агрессия как доминанта поведения современных подростков.  
 Альбом моей жизни.  
 Варианты поведения учащегося в коллективе.  
 Виды конфликтов. Пути их разрешения.  
 Влияние интеллектуальной нагрузки на эмоциональное состояние подростков  
 Влияние окружения школьника на формирование характера.  
 Влияние прослушивания музыки на память учащегося.  
 Влияние семьи на социализацию подростка.  
 Влияние темперамента на взаимоотношения между детьми нашего класса.  
 Влияние характера на деятельность учащегося.  
 Влияние цвета на настроение школьников.  
 Влияние цветовой гаммы в одежде педагогов на эмоциональное состояние учащихся.  
 Воздействие коррекционной работы на биологический возраст женщины.  
 Возрастные особенности старшеклассников  
 Возрастные психологические кризисы у школьников.  
 Волевые качества личности и их развитие.  
 Воспитание и самовоспитание характера.  
 Восприятие вины и возможности прощения.  
 Восприятие чувства любви старшеклассниками.  
 Девиантное поведение в подростковом возрасте.  
 Динамика ценностных ориентации родителей детей дошкольников и подростков.  
 Зависимость темперамента и обучаемости учащегося.  
 Изучение готовности к выбору профессии учащихся разных возрастных групп.  
 Изучение особенностей поведения подростка в конфликте.  
 Индивидуально-психологические особенности подростков, принадлежащих к субкультуре (выбор субкультуры).  
 Индивидуально-психологические особенности созависимых детей.  
 Интересы и ценностные ориентации у представителей подростковых субкультур.  
 Интернет-зависимость у детей школьного возраста.  
 Исследование мнемонических правил.  
 История развития психологии.  
 Магия цвета  
 Межличностные конфликты: методы урегулирования.  
 Межличностные конфликты: причины и мотивы возникновения.  
 Методы исследования личности учащегося.  
 Методы исследования эмоциональной направленности личности.  
 Механизмы проявления эмоций  
 Молодежный сленг как форма самоутверждения детей.  
 Наука о красоте - как мы определяем, что человек красив.  
 Некоторые трудности общения в подростковом возрасте.  
 О чем говорит почерк  
 Образ учителя глазами современных учеников.  
 Определение манипуляций в подростковой среде.  
 Особенности межличностного восприятия.  
 Особенности образа «хорошего» и «трудного» ученика в сознании современного учителя.  
 Особенности творческого воображения у младшего школьника.  
 Особенности художественного творчества современного подростка.  
 Оценка и самооценка учащегося в школе.  
 Переживание одиночества

*Темы проектов по психологии:*

Поведение толпы. Массовое сознание.  
 Познавательная мотивация. Ее влияние на успеваемость учащихся в школе.

Построение временной перспективы у подростков.  
 Причины возникновения конфликтных ситуаций. Пути разрешения конфликта.  
 Проблема депрессивных состояний  
 Проблема межличностных отношений в семье  
 Проблема отношения современных подростков к деньгам.  
 Проблема подросткового одиночества.  
 Проблема профессионального самоопределения  
 Проблема психологического здоровья.  
 Проблемы межличностного общения в школе.  
 Проблемы общения со сверстниками  
 Процесс становления личности в период с 14 - 18 лет в современном обществе  
 Психологические особенности влияния рекламы.  
 Психологические особенности жизни ребенка (дошкольный или младший школьный возраст).  
 Психологические последствия экологических проблем жаркого лета  
 Психологические причины успешности и неудачности.  
 Психологическое воздействие искусства (музыка, изобразительная деятельность) на человека.  
 Психологическое здоровье современных школьников  
 Различные школы и направления в психологии.  
 Рекорды памяти.  
 Роль СМИ в формировании психики школьника.  
 Роль эмоций в межличностном общении учителя и ученика.  
 Семейные установки в системе ценностей современных подростков 15-16 лет разных стран.  
 Сказка как транслятор ценностей личности.  
 Сквернословие в жизни школьников.  
 Соотношение вербальной и невербальной форм общения у старшеклассников (эффект неконгруентности)  
 Социальная компетентность как необходимый фактор развития личности старшеклассника.  
 Социальное партнерство как фактор успешности учащихся.  
 Социально-психологические особенности граффити.  
 Способы развития интеллекта.  
 Стереотип восприятия образа учителя современными школьниками.  
 Страх в подростковой среде и пути его преодоления  
 Страхи детей в младшем школьном возрасте  
 Стрессовое напряжение. Способы снятия стресса.  
 Тайны темперамента или как можно узнать о психологии человека по его интересам и увлечениям  
 Теории типов и почерк  
 Типы социально-психологических противоречий и их проявления в малой группе.  
 Условия успешности подростка в коллективе сверстников.  
 Феномен улыбки  
 Формальные и неформальные группы в школе. Идентификация.  
 Характер и темперамент.  
 Химия любви  
 Школьная агрессия как фактор, травмирующий личность ученика.  
 Школьная тревожность.

## Приложение 2

**Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности**

***Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности***

***(Методика диагностики самооценки):***

Методика Экспресс диагностики уровня самооценки личности применяется для быстрой оценки



своих возможностей. Как ни парадоксально, но человек такой, каким он сам себя представляет, ощущает и создаёт (см. рис. №1). На основе существующей самооценки человек ежедневно делает выбор как себя вести, самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к развитию личности. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту.

Самооценка в психологии это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценки себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека.

### *Инструкция.*

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

### *Опросник методики экспресс диагностики самооценки.*

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я часто смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

*Ключ к тесту, обработка и интерпретация результатов.*

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

*Уровни самооценки:*

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о *среднем уровне самооценки*, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

**Приложение 3**

**Коррекционно-диагностическая  
Процедура моделирования биографии  
«Альбом моей жизни»  
Диагностические возможности**

Предлагаемая методика используется в консультировании клиентов разного возраста — старшекласников, молодежи, взрослых и пожилых людей.

Процедуру моделирования биографии можно отнести к проективным техникам, где клиенту предлагается из многочисленного изобразительного ряда отобрать те варианты иллюстраций, которые в большей мере соответствуют картине его актуальных переживаний и устремлений. Большая индивидуальная свобода в осуществлении выбора предполагает действие механизмов проекции.

Диагностическая беседа реализует нарративный подход, позволяющий клиенту, опираясь на ресурсы обыденного мышления, последовательно рассказывать о различных этапах индивидуального жизненного пути, актуализируя старое и обнаруживая новое отношение к различным сторонам внешнего и внутреннего мира. Введение моделирования биографии в ткань консультирования отвечает актуальной для молодежи и взрослых потребности в осознании своих близких и дальних жизненных перспектив, в построении своей философии жизни. Клиентам взрослого и пожилого возраста, имеющим продолжительный и часто непростой опыт, обращение к истории своей жизни позволяет обобщить переживания прошлого периода, усилить потребность самоактуализации и самореализации, высказать и обсудить свои экзистенциальные представления.

Показаниями к применению данной методики могут быть:

- психотравмирующие ситуации жизни клиента (смена места жительства, распад семьи, потеря близкого человека и др.);
- трудности личностного и профессионального становления клиентов в юношеском возрасте;
- трудности личностной самореализации (непринятие себя, проблемы самоидентичности и др.) и становления карьеры (смена профессии, статусные притязания, профессиональная компетентность и др.) клиентов в юношеский и взрослый периоды жизни;
- трудности в принятии возрастных задач развития клиентов в кризисные (подростковый, юношеский возрасты) и стабильные (зрелость, пожилой возраст) периоды жизни.

Так же, как и в предыдущей методике, используется механизм опосредствованного (в данном случае через обращение к образному ряду) обсуждения переживаний, позволяющий значительно нивелировать психологические защиты клиента.

Данная процедура, используя возможности моделирования проблем в продуктах графической деятельности (с помощью знаковой символики, образных картин), дает возможность разного возраста создать емкое и целостное представление о своей прошлой, настоящей и будущей ситуации развития.

Соответствуя таким актуальным возрастным тенденциям клиентов, как жизненное самоопределение, жизнотворчество, постижение жизненного смысла, эта процедура моделирования биографии помогает клиентам в ходе моделирования картины своего внешнего и внутреннего мира увидеть многообразие реальных и возможных связей и отношений с другими людьми и с самим собой.

Построение в рамках консультирования совместных форм работы клиента с психологом позволяет открывать, менять разные аспекты предмета обсуждения проблемы. В ходе такой работы у психолога возникает возможность формировать у клиента готовность к исследованию происхождения данной ситуации, увидеть альтернативные пути ее перестройки. Совместная работа позволяет, с одной стороны, психологу вести консультативную работу более динамично, управлять процессом, а с другой — клиенту чувствовать свою причастность к происходящему, актуализировать и обсуждать свои личностные ресурсы.

В зависимости от содержания запроса на психологическую помощь и цели того или иного этапа консультации психолог должен иметь в своем распоряжении такие техники работы, которые позволяли бы ему уже в рамках диагностики подготавливать материал для психотерапевтической (психокоррекционной) работы. Данная процедура разрешает представить в консультативном процессе одновременно диагностические и психотерапевтические возможности воздействия.

*Диагностические ресурсы* методики включают исследование:

- возрастного становления клиента (принятие и решение задач возрастного развития на каждом этапе жизни, биографическая компетентность, особенности социальной ситуации развития и др.);
- межличностных конфликтов клиента с близким и дальним социумом;
- отношения к себе (принятие или отвержение, личностные ресурсы, соотношение реальных и идеальных планов жизни и др.).

*В терапевтическом плане* данный методический прием позволяет:

- вывести личностные проблемы клиента, его внутренние конфликты в план обсуждения, рефлексии; в ходе построения изобразительного событийного ряда актуализировать вербальный компонент, помочь овладеть ситуацией на когнитивном уровне;
- перенести отрицательные переживания в условный план образов и тем самым эмоционально отреагировать на свой конфликтный опыт отношения с миром, получить возможность освободиться от прошлых и настоящих травмирующих клиента переживаний;
- пережить положительные эмоции за счет возможности творческой самореализации (терапия творчеством);
- создать ситуацию самоисследования, где есть возможность открыть новые смыслы событий своей жизни, увидеть новые взаимосвязи их причин и следствий;
- повысить самопринятие, личностную ответственность в построении собственной жизни.

## Оборудование и материалы

1. Альбом, состоящий из не менее десяти полиэтиленовых папок с одноцветной бумажной прокладкой (что дает возможность клиенту использовать обе ее стороны).

2. Набор материала, состоящего из большого числа иллюстраций<sup>1</sup> разного формата и разной степени изобразительной обобщенности (фотографии, абстрактные символы, репродукции мастеров живописи).
3. Набор «рубрик-названий» (предполагаемые страницы жизни в альбоме клиента) в 3 конвертах, имеющих следующие условные названия:
  - «Радостное, светлое» — отражает мотивы достижения, самоутверждения, эмоции радости и др.;
  - «Печальное, темное» — фиксирует конфликтные переживания по поводу отношений клиента с другими людьми, с самим собой и др.;
  - «Разное, в черно-белую полоску» — отражает нейтральное отношение к событиям жизни, представлен прежде всего план познания различных ее сторон.

В соответствии с основными биографическими вехами жизни клиента конкретные рубрики подбираются согласно специфике задач возрастного развития, личностных и профессиональных новообразований каждого конкретного возраста (см. табл. 4).

В нашем наборе — около 300 картин, иллюстраций.

Таблица 4

### *Набор содержания рубрик*

Возможные проблемы клиентов	Предлагаемые названия для страниц-рубрик <sup>1</sup>
Философские, экзистенциальные	Где Я? Житье. Размышление о жизни. С Богом. Степень свободы. Легко, радостно. Просто жизнь. Уже не с нами. «Я» и «Мы». Я не знаю, как жить
Профессиональное самоопределение	Будущее. Интерес. Куда податься? Новое время. Профессий много... Теперь повезет
Карьера и профессиональная компетентность	Ай да Я! Безработный. Гонорары. Застой. Зарплата. Карьера. Коллеги. Мастерство. Пенсия. Работа. Срыв. Творческие удачи
Отношения с другими людьми	В семье. Говоря откровенно. Конфликты. Родные. Скандал. «Я» и «Мы». Чужие
Отношения со сверстниками	Вместе. Ищу друга. На «ты». Одноклассники. Старый друг. «Я» и «Мы». Чужой
Отношение к себе	Взгляд изнутри. Мой мир. Один. Путь к себе. Я, сдвинутый по фазе. Я. Кто Я?
Отношение к правам, нормам	Деньги. Долг. На грани. Запрет. Кон-фликты. Купить, продать, обменять. Права. Нет ничего тайного
Отношение к школе, вузу	Институт. Любимый ученик. Перемена. Практика. Преподаватели. Профессор. Уроки. Учитель. Школа
Отношение к дому	Вернись домой. Дом. Дорога к дому. Мой дорогой дом. Убежище. Беспризорные

Отношение к любви	Вместе. Любовь. Боуе §1огу. О любви. Премудрости любви. Разбиваются души. Свободна. С любимыми не расставайтесь

Окончание таблицы 4

Возможные проблемы клиентов	Предлагаемые названия для страниц-рубрик <sup>1</sup>
Отношение к сексу Постижение географического, временного, исторического пространства (чувство «там и тогда») Страхи	Вдвоем. Говоря откровенно. Нет ничего тайного. Секс-игры... Чего боится мама... «А время быстро катится — такие вот дела». Былое. Время. В поисках утраченного времени. Где кто? Даты. Другая жизнь. За границей. Между прошлым и будущим. Поездки. Путешествия Беды. Бесы. Ловцы наших душ. Многострадальные. Оборотни. Призрак. Позорище. Раны. Тупик. Что потом? Чужой

Их можно подобрать из названий журнальных и газетных статей.

## Процедура проведения

Работа строится в три этапа. На первом этапе клиента знакомят с 3 конвертами, в которых собраны рубрики-названия, соответственно отражающие «Радостное, светлое», «Печальное, темное», «Разное, в черно-белую полоску» в жизни. Предлагается выбрать название страниц своего будущего альбома. Таких рубрик-названий в каждом конверте желательно иметь не менее 20; количество определяется объемом листов в альбоме. В зависимости от целей работы, выдвигаемой гипотезы психолог может варьировать инструкцию. В своем опыте консультирования мы чаще предлагаем клиенту выбрать из каждого конверта по 1 — 2 рубрики для названия 3 — 6 страниц, остальной выбор он делает по своему усмотрению.

Данный этап дает возможность увидеть готовность клиента обсуждать различные события своей жизни, открытость к предстоящей беседе, заинтересованность. Содержание комментария клиента в ходе выбора, перебора предлагаемых рубрик позволяет увидеть общую направленность личности, характер установок на свою жизненную ситуацию, доминирование той или иной модальности переживаний.

На втором этапе предлагается подобрать иллюстрации к уже названным страницам альбома, что предполагает отражение того или иного заявленного в рубрике содержания. В ходе работы

время не ограничивается. Так же, как и в процедуре проведения первого этапа, психолог отмечает особенности поведения клиента:

- принятие задачи в целом, интерес к процедуре;
- последовательность выбора иллюстраций;
- попытки принятия и отвержения той или иной иллюстрации;
- характер обоснования выбора при комментарии;
- скорость работы и др.

На третьем этапе организуется беседа клиента с психологом «Экскурсия по альбому», в которой предлагается прокомментировать выбор названий страниц и подбор иллюстраций к ним. Психолог передает инициативу ведения беседы клиенту, всячески ее поддерживает. Беседа проводится в

свободной форме. Психолог задает уточняющие вопросы, у него появляется возможность выходить на обсуждение значимых для клиента переживаний.

Данный этап имеет прежде всего психотерапевтическую направленность, позволяет клиенту на протяжении длительного времени, заданного рамками работы, эмоционально пережить и отреагировать конфликтные отношения с собой и другими, выйти на обсуждение путей развития позитивного отношения с миром.

### *Обработка полученных данных*

Качественный анализ позволяет определить:

1. значимость того или иного содержания событий жизни, определившего силу переживаний через характер высказываний, сопровождающих выполнение задания;
2. избирательные, ценностно-смысловые отношения клиента ко многим сторонам его жизнедеятельности через различие содержания событийного ряда жизни;
3. уникальный опыт клиента, переживания успеха, радости, личностные ресурсы, позволяющие преодолеть трудности, сложившиеся способы их преодоления.

Количественный анализ определяет:

- степень благополучия мироощущения клиента через отношение (дробь) количества избранных «радостных» рубрик к количеству «печальных». Величина больше единицы свидетельствует о преобладании благополучного мировосприятия; соответственно меньше единицы — о преобладании отрицательных переживаний клиента;
- полноту переживаний внешней и внутренней жизни клиента через подсчет количества избранных иллюстраций, количества разного рода суждений (консультант сам задает интересующие его единицы контент-анализа, определяющие содержание внутреннего мира клиента).

### **Опыт использования методики**

#### ***Случай Светы К.***

Света К. — ученица XI класса, 16 лет — обратилась к психологу после того, как ее мама была приглашена в школу классным руководителем по поводу участившихся у дочери пропусков уроков. Света выросла в полной, материально обеспеченной семье. Кроме нее в семье есть второй ребенок, брат-семиклассник. Долгое время, пока дочь не подросла, семья считалась внешне благополучной, в то время как на протяжении длительного времени существует конфликт между родителями. Жена буквально ненавидит мужа, считает его «рохлей», «недотепой», не умеющим жить. Дочь занимает позицию защиты, поддерживает отца, вследствие чего со стороны матери «идет отвержение супруга через ребенка».

Конфликт между матерью и дочерью достиг такой глубины, что девочка стала чувствовать себя очень несчастной, у нее начали проявляться чувства собственной никчемности, самоуничтожения, аутоагрессии. Как призналась Света, время от времени даже возникают мысли: «Я не хочу больше жить. В этой жизни кругом ложь, грязные деньги, грязные отношения между людьми в семьях, прикрывающихся внешним благополучием».

В школе у Светы дела обстоят достаточно благополучно. Она успешно учится, пишет стихи, хорошо поет, играет на гитаре; статус в классе у нее устойчиво высокий: с учителями — ровные деловые отношения, со сверстниками дружна, всегда готова помочь тому, кто нуждается в этом. Особенно теплые и значимые для нее отношения с двумя одноклассниками, классным руководителем и мужчиной, который один воспитывает маленького сына.

В ходе первой встречи в рамках клинической консультативной беседы психолог показал девочке свое эмоциональное принятие, сочувствие. Его доброжелательность и участие способствовали тому, что Света с желанием согласилась на следующую встречу. По итогам бесед с ней и мамой была собрана информация об актуальной ситуации, в которой оказался ребенок. Можно было констатировать наличие у девочки остро переживаемого сложившегося семейного конфликта. Острота переживаний достаточно сильная, что повлекло изменение ряда ее отношений и поведения. Изменилось отношение ко многим сторонам действительности, наблюдается некоторое сужение сознания, фиксируется переживание на конфликтогенном факторе, что привело к снижению самопринятия, кризису идентичности. Ситуация еще больше усугубилась за счет появления таких защитных форм поведения, как уход от учебной деятельности, различного рода протесты, агрессия, направленная не только на мать, но и на других людей.

Данный анализ ситуации развития Светланы позволил определить такие задачи консультативной работы:

1. купировать остроту переживаний по поводу сложившейся социальной ситуации развития девушки;
2. повысить уровень самопринятия девушки за счет усиления ее групповой идентификации (со сверстниками, в системе дружеских и интимно-дружеских отношений);
3. изменить отношение к конфликту, обсудить некоторые пути его разрешения.

В ходе последующих встреч со Светой поставленные задачи решались в рамках психодиагностической и психотерапевтической работы. В изложении материала разведем эти два плана работы.

На второй встрече была использована графическая беседа «Мой круг общения».

*Диагностическая направленность работы.* При совместном выполнении данной процедуры психологом с ребенком был выявлен круг и характер взаимодействия Светы с окружающими ее сверстниками и взрослыми. Было выявлено, что наиболее негативные, остро переживаемые отношения сложились у девочки с матерью: «Мама меня не понимает, требует, кричит, а сама всем нам врет, думает, что я ничего не понимаю». В то же время можно отметить, что в целом круг общения достаточно благополучен за счет школьных контактов. Теплые отношения у девочки сложились в школе со сверстниками и учителями (за исключением учителя иностранного языка), вне школы друзей немного.

*Психотерапевтическая направленность работы.* В ходе работы вместе с ребенком четко определились предмет обсуждения, «главная» проблема. В беседе удалось вывести в материальный план (графическое обозначение) актуальные переживания Светы, у нее появилась возможность «проговорить» свою непростую ситуацию. В результате работы психологу удалось показать девочке, что «не все так плохо», что вокруг нее много людей, которым она дорога и значима. Это обсуждение позволило повысить групповую идентичность ребенка.

К концу встречи Света успокоилась, настроение ее улучшилось. Данный методический прием позволил организовать продолжительную беседу с девочкой, в ходе которой появилась возможность анализа ее отношения с мамой: обсуждались различные стороны отношений, фиксировалось внимание на благоприятных периодах, была показана неоднозначность модальности ее переживаний.

На третьей встрече было решено продолжить работу по обсуждению и осознанию контекста сложившейся ситуации, выйти на расширение временных биографических рамок «сегодняшней» ситуации, показать возможные жизненные перспективы. Такой



план работы, по мнению психолога, должен был усилить механизм возрастной идентификации. На этой встрече использовалась методическая процедура «Радости и огорчения моей жизни».

*Диагностическая направленность работы.* Эта встреча позволила психологу уточнить преобладающую модальность переживаний Светы в различные возрастные периоды. Анализ «радостей и огорчений жизни» Светы показал, что данный период оценивается как конфликтный и напряженный. Радостное мироощущение девочка отмечала в ранние дошкольный и школьный периоды жизни. По ее словам, она «любила всех, и все любили ее». На рисунке пространственное соотношение биографических интервалов различное. Периоды «Поступление в школу» и «Окончание школы» на линии жизни наиболее протяженные. С ними девочка связывает радостное мироощущение; прошлое представляется как светлое, бесконфликтное, как время, когда она жила в полном согласии с окружающими ее людьми и с собой. Будущее девочка идеализирует, считает, что у нее хватит сил на создание хорошей семьи, счастливую жизнь с любимым человеком, что, когда она будет далеко от родного дома, мама все осознает и изменит свое поведение по отношению к ней, отцу и бабушке. Света объединила в один временной интервал учебу в I—IV классах, мотивируя это тем, что ей было хорошо все эти годы, она очень любила свою первую учительницу, что для нее было горем уходить в V класс.

На линии жизни V, VI, VII классы занимают равные интервалы и не связаны с переживанием отрицательных эмоций. Начиная с VIII класса интервалы увеличиваются; постепенно нарастает неблагоприятное мироощущение, которое достигает максимума к XI классу. Такую эмоциональную картину девочка связывает с нараставшим непониманием со стороны матери, ее отдалением, уходом в «свою» жизнь без семьи, ее ложью, изменой отцу.

*Психотерапевтическая направленность работы.* В ходе построения «линии жизни» со Светой обсуждались те переживания, которые сопутствовали возрастным кризисным этапам ее жизни. Было показано, что острые ситуации при других вариантах интерпретации устранимы; обсуждались возможности преодоления трудностей сложившейся ситуации.

Методика позволила в совместной работе психолога с ребенком расширить контекст анализа проблемы, масштаб ее мировосприятия. Вербализация девочкой своих переживаний к концу занятий снизила их остроту, фокус эмоций переместился на будущие события. По словам Светы, по окончании работы ей многие вещи показались другими: «Не стоит застревать так на своих огорчениях, ведь впереди так много хорошего. Правда ведь?»

При четвертой встрече, опираясь на уже сложившиеся доверительные отношения между психологом и ребенком, была использована техника «Альбом моей жизни».

Как увидим из приведенного ниже протокола (см. табл. 5), в ходе работы с конвертами Света создала 5 страниц-рубрик своего альбома.

Из конверта «Радости...» она выбрала одну страницу-рубрику — «Любовь»; из конверта «Разное...» — «Дом», «Просто жизнь», «Я»; из конверта «Печальное...» — «Чужие».

Таблица 5

#### Итоговый протокол работы Светы по моделированию своей биографической ситуации

Содержание иллюстраций	Комментарии к выбору иллюстраций и «экскурсии» по альбому	Примечание
Страница 1 — «Чужие»		

Бой боксеров	Это было на самом деле, но сильно ее ударить я не смогла, хотя она этого заслуживает	Разговор о матери в третьем лице; в мимике, интонации выражено ее отвержение
Женщина, расталкивающая очередь	Это про нее: везде ездит, денег много, из-за этого готова на все, на унижение отца, бабушки. У нее такое лицо бывает, когда при своих гостях начинает меня воспитывать...	Речь идет о матери
Две женщины: одна сидит, другая стоит	А это мама и бабушка. Мама не ценит того, что делает для нее бабушка. Бабушка любит папу и меня, и из-за этого она ее ненавидит	
Одинокая женщина на перроне	Как она не поймет, что две «стенки» в доме не нужны. А эти ковры, которые некуда стелить? Ведь она же одна останется, я к себе ее не возьму, пусть знает, как нам всем было плохо из-за нее	Речь идет о матери. Заплакала, долго не могла успокоиться

Продолжение таблицы 5

Содержание иллюстраций	Комментарии к выбору иллюстраций и «экскурсии» по альбому	Примечание
<b>Страница 2 — «Любовь»</b>		
Новорожденный	Говорят, дети от любви рождаются... я что-то это не верю. Вот и у А. то же самое	Перенос на своего будущего мужа, говорит неуверенно, вопросительно
Мужчина на фоне развалин	Я его люблю? Не знаю, за его спиной его жизнь, а вдруг со мной рухнет вторая половина? Мне бы хотелось, чтобы А. был более уверенным в жизни	
Двое на вокзале, девушка в фате	А вот это мне не нравится, больно он нахальный и самоуверенный	Обеспокоена. Видимо, перенос на Р., которому Света нравится сейчас
Одинокая, очень печальная невеста	А ведь такое может быть... Тебя просто бросят, хотя говорят, что любят	
Жених и невеста на бахче	Какие они красивые и счастливые...	
Двое пожилых людей	А вот это действительно счастье, но бывает, наверное, один случай на миллион. А как было у вас?	Доверительный тон общения
<b>Страница 3 — «Просто жизнь»</b>		
Мужчина в наручниках	Нельзя всю жизнь прожить, обманывая других. Вот только наказание бывает разным	

Дом-интернат для калек	А вот они ничего не знают. Им, наверное, хорошо. Господи, не дай Бог такого...	
------------------------	--	--

Продолжение таблицы 5

Окончание таблицы 5

Содержание иллюстраций	Комментарии к выбору иллюстраций и «экскурсии» по альбому	Примечание
Плачущая девушка		Долго смотрит на картинку, не комментирует
Старуха около креста	А интересно, что чувствует человек, который прожил жизнь и ему скоро умирать? Я не хочу доживать до глубокой старости, человек тогда жалок...	Изменился тон, глаза увлажнились
Группа подростков на площади	Они вместе, но все у них по-разному	
Милиционер и проститутка	А интересно, это действительно так уж плохо? Ведь человек может и должен жить, как хочет. Нет, я думаю, что со мной этого не произойдет, мамы хватит	Разговор вернулся к основной проблеме — оценке взаимоотношений с матерью
<b>Страница 4 — «Дом»</b>		
Двое у стола	Я думаю, что у них все будет хорошо...	
Двое детей на пожаре	А это наш с Вовкой дом. Горел, горел и сгорел. Тряпки, гости, выпивки...	Говорит с горечью. Проекция семейной ситуации
Двое детей в ванне, стоящей на улице	Как хорошо было в детстве у бабушки... На вопрос психолога «Почему?» отвечает: «Ничего не понимаешь, всем доволен»	
Вид на станицу	Какие все-таки красивые у нас места. Правда же, похоже на нашу станицу?	Успокоилась, отношение к материалу внимательное, работой увлечена
Содержание иллюстраций	Комментарии к выбору иллюстраций и «экскурсии» по альбому	Примечание
<b>Страница 5 — «Я»</b>		
Раковина	Человек как раковина: никто не знает, что у него внутри	Уверенно. С сожалением
Лицо — пустая маска	Это я для своей матери	Опять возвращается к ситуации конфликта

Больной ребенок	Это я. Вы же знаете, что я и сейчас больна, а она (мать) мне сказала: «Лучше бы ты умерла, ты мне всю жизнь отравила...»	Голос дрожит, заплакала
Улыбающаяся школьница	Мне хорошо в школе, меня здесь хотя бы стараются понять...	
Гитара	Ну об этом вы знаете. А, кстати, может, частушки ко дню учителя сочиним? Надо Вите сказать...	
Девушка в раздумье	Ой, я не знаю, какая я, не понимаю. Голова, наверное, пустая...	Накладывает на первую картинку рисунок человека без лица

*Диагностическая направленность работы.* Характер выбора рубрик для названия страниц альбома сразу же обнаруживает зону конфликтных и значимых переживаний девушки:

1. ярко выраженные напряженные отношения с матерью (рубрика «Чужие»);
  2. прогнозирование неудачи в супружеских отношениях (рубрика «Любовь»);
1. трудности принятия себя (рубрика «Я»).

В то же время выбор эмоционально положительно окрашенных страниц альбома связан с идеализацией прошлого («хорошо было у бабушки») и будущего. Все положительные мироощущения девочки не связаны с переживаниями настоящего (сейчас) и актуального (здесь); все события где-то «там» и «не сейчас».

Подбор иллюстраций, их устойчивость, повторяющееся содержание в рамках даже одной страницы показывают силу продолжительного конфликтного переживания.

Данная методическая процедура дала возможность увидеть основные тенденции личностного самоопределения девочки — поиск себя в мире «Дом», «Я», отношения с другими («Чужие») и т.д.

В ходе составления альбома была выделена группа проблем, типичных для старших школьников, условно названная нами «Страхи». Прежде всего это касается ее отношений с бабушкой. Бабушка для девочки — самый значимый, самый близкий человек в жизни. В то же время она понимает, что бабушка в любой момент может уйти из жизни; это осознание приводит к расширению масштаба мироощущения — Света обсуждает широкий контекст проблемы жизни и смерти.

В ходе работы обнаруживается амбивалентное отношение к матери: «Она не понимает меня, но она моя мать, и я все равно люблю ее».

Можно говорить о размытости личностной идентичности Светы. Это проявляется в ее высказываниях: «Не пойму, какая же я? Кто я?». Составляя «Альбом своей жизни», моделируя свой портрет, она достаточно долго манипулировала картинками «человек без лица», «лицо-маска», накладывала их на портрет девушки.

*Психотерапевтическая направленность работы.* Психологу с помощью данной методической процедуры удалось вывести личностные проблемы девушки в план обсуждения, «изображать» их, говорить о них.

В ходе работы Света пережила положительные эмоции за счет возможности творческой самореализации; с удовольствием строила свою «биографию», что выражалось в оценке данной

встречи: «Было очень интересно. Мы с вами поговорили, посмотрели, на душе легче стало... А хорошо было бы, если бы и в жизни так: если что не нравится — переложил, убрал... Но, к сожалению, такого не бывает. Многие у нас в классе над этим смеются, но мне кажется, что я начинаю понимать, почему Островский писал, что жизнь человеку дается только один раз...».

В ходе моделирования своей жизни у девочки появилась возможность эмоционально отреагировать актуальную конфликтную ситуацию: она улыбалась, глаза увлажнились, плакала, разговаривала сама с собой. Перенос отрицательных эмоций в условный изобразительный план помог девушке снять острое психическое напряжение, еще раз проговорить значимые для нее жизненные события, в определенном плане совладать с ними.

Работая с иллюстративным материалом, ставя перед собой сложные философские вопросы, Света пыталась обсудить экзистенциальные проблемы, связанные с осознанием смысла жизни и определением своего места в ней.

По окончании работы Света сказала: «Я многое поняла. Я попытаюсь наладить хотя бы терпимые отношения с мамой. Я ведь тоже не подарок, а она много работает, и деньги эти в конце концов для нас... Правда, не знаю, получится ли у меня? Но я попытаюсь...».

В результате четырех консультативных встреч психологу удалось купировать у Светы остроту переживаний по поводу создавшейся жизненной ситуации. Изменилось отношение Светы к семейному конфликту, обсуждены некоторые пути его разрешения.

У Светы повысился уровень самопринятия за счет усиления групповой идентификации в системе отношений со сверстниками. Была сделана попытка подготовить девушку к новым возможным жизненным трудностям, обсудить адекватные реакции на будущие психотравмирующие факторы.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Подготовьте достаточный иллюстративный материал для проведения коррекционно-диагностической методики «Альбом моей жизни». Отрефлексируйте с точки зрения задач возрастно-психологического консультирования необходимые основания подбора иллюстраций.
2. На психокоррекционном этапе консультирования проведите методику «Альбом моей жизни» с клиентами разного возраста. Проанализируйте опыт проведения.
3. Каковы диагностические и психотерапевтические возможности методики «Альбом моей жизни» в работе с вашими клиентами?
4. Какие проблемы клиентов вам удалось «проработать», насколько эффективной оказалась консультативная встреча?
5. Каковы могут быть дальнейшие перспективы консультационной работы с вашими клиентами?
6. Сравните такие варианты нарративного\* подхода в консультировании, как устный рассказ клиента об истории своей жизни и повествование, опосредствованное иллюстративным материалом. Выскажите свое мнение о возможностях и ограничениях каждого варианта.

---

\***Нарративная терапия** (*англ.* narrative therapy) — подход в сфере *психотерапии* и работы с сообществами, использующий метафору *нарратива*, возникший на рубеже 1970—1980 годов. Непосредственными авторами данного подхода принято считать австралийца *Майкла Уайта* и новозеландца Дэвида Эпстона.

Цель нарративной терапии заключается в создании вокруг клиента пространства для развития альтернативных, предпочитаемых историй, которые дадут ему возможность почувствовать себя способным повлиять на ход течения собственной жизни, стать непосредственно автором своей истории и воплотить её, привлекая «своих» людей для повышения чувства заботы и поддержки. Материал из Википедии — свободной энциклопедии

\*\* астрономический час равен 60 минутам.