Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района г. Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2018г
Протокол № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №268 от «30» 08 2018 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
_____ С.Ю. Ковалюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

« Я создаю мир »

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы -
педагог дополнительного образования
Вавилова Анна Дмитриевна

Санкт – Петербург
2018

Содержание программы

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……5

-Направленность

-Актуальность

-Отличительные особенности

-Адресат

-Цели и задачи

-Условия реализации программы

-Планируемые результаты освоения программы

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……...11

Учебный план 1-го года обучения

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……12

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (один год обучения)……..13

1. Особенности организации образовательного процесса
2. Задачи (обучающие, развивающие, воспитательные)
3. Содержание
4. Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные , предметные)
5. Календарно-тематический план

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ……31

- Методы и приемы, используемые на занятиях
- Дидактические средства
- Образовательные технологии
- Формы подведения итогов реализации программы
- Формы фиксации результатов
- Списки литературы

6.ПРИЛОЖЕНИЯ ……44

Содержание программы

Краткая аннотация программы

Район - Кировский	ОДОД ГБОУ ЛИЦЕЙ № 378
Направленность программы - Психолого-педагогическая	
Наименование программы «Я создаю мир» Вид программы *модифицированная* Уровень освоения *психолого-коммуникативный* Срок освоения 1 год Возраст учащихся 11-17 лет Год разработки 2018 Дата утверждения 2018 г.	
Ф.И.О. автора-составителя – Вавилова Анна Дмитриевна, образование высшее (РГПУ им. А.И.Герцена , психолог, клинический психолог, преподаватель психологии ; пед. стаж – 4 года)	

Информационная карта
Краткая аннотация программы

Развитие личности ребенка происходит под влиянием многих факторов, как внутренних, так и внешних. В становлении личности и мировоззрения ребенка важно формирование таких структур как: отношение со своим Я, отношения с людьми (взаимоотношения) и отношения к миру. При этом фундаментом такого развития выступает психологическое здоровье, без которого полноценное развитие личности становится невозможным. Все эти факторы отражены в содержании программы «Я создаю мир». Целью данной программы является - гармоничное развитие личности обучающихся при сохранении психологического здоровья, посредством профилактики невротических и психосоматических расстройств. Такого рода комплексная работа, направленная не только на формирование необходимых для жизни в обществе качеств, но и сохранение здоровья, которое является фундаментом возможности развития, поможет в становлении здоровой и разносторонней личности обучающихся.

Данная программа состоит из восьми блоков:
1 блок – Сплочение
2 блок. –Самопознание
3 блок – Саморазвитие
4 блок – Раскрытие талантов и способностей
5 блок – Выбор своего жизненного пути
6 блок – Взаимоотношения
7 блок – Семья: родители и дети

8 блок - Социализация

Реализация данной Программы позволит:

- сохранить психологическое здоровье и при необходимости скорректировать психологические и психосоматические нарушения
- получить возможность взаимодействия в сплоченной группе
- изучить свой внутренний мир и развить свои сильные качества личности
-раскрыть свои таланты и способности
-пройти полноценную профориентацию
-научиться выстраивать экологичные взаимоотношения
- проработать трудности в отношениях
-получить представление о необходимых условиях формирования и жизненного цикла своей будущей семьи
-получить помощь в социализации

ОДОД ГБОУ ЛИЦЕЙ № 378

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы « Я создаю мир»

Ф.И.О. авторов-составителей: Вавилова Анна Дмитриевна

Направленность программы: социально-психолого-педагогическая

Вид программы: Модифицированная

Уровень освоения: Психолого-коммуникативный

Срок освоения: 1 год

Кол-во часов по годам обучения: 1 год обучения – 144 часа

Возраст учащихся: 11-17 лет

Программа соответствует

- требованиям, изложенным в письме Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006 г. № 06 – 1844;
- приложению 1 распоряжения Комитета по образованию «Об организации структурных подразделений – отделений дополнительного образования детей в государственных образовательных учреждениях Санкт - Петербурга» от 10.07.2007 г. № 1073 – р

Наименование учреждения, выдавшего лист согласования

_____

Дата «____» _____

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность–социально-психолого-педагогическая

Актуальность – Наряду с образованием, успешной социализацией, карьерой, *Здоровье* является одной из важнейших ценностей современной жизни. Можно сказать, что здоровье – является фундаментом для реализации других ценностей. На фундаменте здоровья строится будущее благополучие человека.

При этом здоровье – это не только отсутствие болезней, симптомов и физических дефектов.

По ВОЗ - Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия. Т.о. современное понятие Здоровье – включает в себя не только физиологический аспект, а также психологический, социальный и духовный.

Быть здоровым – это не только иметь хорошо функционирующее тело, для человека не менее значим душевный комфорт, а также здоровые межличностные отношения (социальный аспект), кроме того возможность творческой самореализации. Последнее время многие исследователи указывают на субъективное состояние Счастья – как объективный критерий Здоровья («Кто счастлив – тот и прав», - сказал Лев Толстой).

Для многих специалистов в области медицины и образования не секрет, что лучше предотвратить, чем лечить. Действительно, часто заболеваний можно избежать, если начинать профилактику с самого детства. Поэтому сохранение здоровья одна из актуальных задач современной школы.

По последним данным у выпускников современных школ, так или иначе, выражены невротические, психосоматические и поведенческие расстройства.

Переход из школы в ВУЗ является мощным стрессовым фактором, который закрепляет психологическое нездоровье уже у взрослой личности. Таким образом, к окончанию высшего учебного заведения у человека развивается стойкий невроз, вегетоз или появляется хроническое психосоматическое заболевание, зависимости.

Программа «Я создаю мир» разработана исходя из опыта психологической работы с неврозами у старших школьников, адаптирована для среднего звена школы и призвана выполнять не только социально-педагогическую функцию, но и психолого-профилактическую в отношении невротических, психосоматических и поведенческих расстройств у обучающихся.

Отличительные особенности:

Новизна: данной программы заключается в применении не только обучающих и развивающих, но и психокоррекционных (при необходимости – психотерапевтических) методов воздействия в рамках дополнительного образования. Обучение по данной программе поможет не только получить необходимые для любого современного члена

общества психологических знаний и умений, но и в нужный момент обнаружить невротическое звено, скорректировать, оказать психологическую помощь – что, как мы считаем, будет способствовать сохранению всех аспектов здоровья у обучающихся. Наша программа поможет включить психологическое сопровождение в учебный процесс, что будет способствовать раннему выявлению признаков нездоровья у детей. Знания и умения, полученные на занятиях, помогут предотвратить развитие психогенных заболеваний у обучающихся среднего и старшего звена, что, как мы предполагаем, значительно сократит процент неврозов у выпускников школы.

Еще один значимый момент, отражающий новизну нашей программы – получение необходимых психологических знаний об устройстве, функционировании семейной системы, что позволит обучающимся в будущем осознанно подходить к созданию собственной семьи.

В связи с тем, что далеко не во всех школах существуют предусмотренные программой уроки психологии – детям просто неоткуда получить необходимые знания о своем внутреннем мире, об основных законах функционирования Психики – главной системы человеческого организма. В рамках данной программы дети получат знания об устройстве внутреннего мира человека, информацию о факторах психологического здоровья-нездоровья, научатся понимать, когда стоит обращаться за помощью, научатся заботиться о себе и ответственно относиться к своему здоровью, как физиологическому, так и психологическому.

Внедрение данной программы в современных школах позволит сформировать качественно новое поколение людей, которые осознанно относятся к себе, окружающим людям и миру в целом. Для того, чтобы молодые люди стали создателями своей жизни, своего мира, а не марионетками в руках обстоятельств.

Адресат программы:

Обучающиеся лицея № 378, подростки в возрасте от 12-17 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Я создаю мир»* выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

Цель:

Целью данной программы является - гармоничное развитие личности обучающихся при сохранении психологического здоровья, посредством профилактики невротических и психосоматических расстройств.

Задачи

Образовательные	Развивающие	Воспитательные	Психокоррекционные
-повысить психологическую грамотность - познакомить с устройством психики как главной регулятивной системы организма человека - рассказать об основных принципах взаимодействия психики и окружающей среды -проинформировать о способах снижения психологического напряжения -рассказать о способах решения конфликтов, научить практическим способам решения конфликтов - научить устанавливать контакт в различных ситуациях общения - помочь овладеть знаниями и умениями выражать свои чувства в творчестве	- помочь адаптироваться к средней и старшей школе -развить творческие способности - оптимизировать процесс социализации через развитие навыков социального взаимодействия - развить стремления к самопознанию и познанию окружающего мира - развить когнитивные функции - развить эмоциональную сферу - развить чувство доверия между участниками группы - развить пластичность,	- ориентировать обучающихся на успех - сформировать осознанное отношения к себе, миру, людям - воспитать чувство собственной ценности и позитивную самооценку, уверенность в себе вне зависимости от жизненных обстоятельств - воспитать чувство ответственности как результат свободного выбора личности -способствовать формированию навыков общения - сформировать терпимость и уважение к чужому мнению - предоставить возможность комфортного	- снизить тревожность -снизить психоэмоциональное напряжение -выявить признаки невротических расстройств среди участников группы - проработать трудные чувства участников группы, конфликты, трудные жизненные ситуации - коррекция аффективно-волевой сферы, поведенческих аспектов, межличностных отношений, внутригрупповых взаимоотношений, детско-родительских взаимоотношений - сформировать чувствительность к сигналам собственного тела

- расширить представления о способах позитивного общения со сверстниками - обучить способам самопознания и саморазвития - помочь научиться выражать собственные чувства - научить ориентироваться в своем внутреннем мире, **с**формировать представление о себе, как о личности.	адаптивность в трудных жизненных ситуациях - развить внимание, наблюдательность, сосредоточенность, фантазию, воображение - развить и обогатить опыт и вариативность внеурочной деятельности обучающихся	пребывания в коллективе - сформировать отзывчивость к красоте окружающего мира - способствовать достижению поставленных целей и стремлений	

Условия реализации программы:

Условия набора в группу:

По программе могут заниматься дети, проявляющие интерес к психологии, интересующиеся устройством внутреннего мира человека, с актуальной потребностью к самопознанию и саморазвитию. В объединение принимаются все желающие без ограничений по группе здоровья и учебной успеваемости.

Количество обучающихся в группе – 15 человек. Группа разновозрастная, по полу не разделяется.

Группа открытая, при отчислении кого-то из участников возможно принятие нового человека на группу.

Формирование списочного состава:

Происходит в соответствии с технологическим регламентом, с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, а также по норме наполняемости: 1 год обучения - не менее 15 человек.

Объем реализации:

144 учебных часа, запланированных на 1 целый учебный год, который необходим для освоения данной программы.

Срок реализации:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения

Возраст обучающихся: 12-17 лет (5,6,7,8,9,10 классы

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в группе (15 человек)

Формы подведения итогов

- Тестирование
- Творческие задания
- Домашние задания
- Эссе
- Создание собственного психологического портфолио
- Выставки творческих работ
- Фотоотчеты
- Ведение дневника самонаблюдения
- Дневник самонаблюдения
- Дневник сновидений

Направления работы с обучающимися по данной программе

- Арт-терапия
- Песочная терапия
- Сказкотерапия
- Суггестивное направление
- Групповая терапия

Методы работы с обучающимися по данной программе

- наблюдение
-беседа
-групповая дискуссия
-суггестивные методы (методы психологической саморегуляции)
- методы арт-терапии – песочница

Форма занятия:

Занятие длится 2 часа и имеет следующую структуру:

1 – Приветствие, создание доверительного контакта в группе (15 минут)

2 – Теоретическая часть в форме интерактивной беседы (введение темы занятия, информирование ведущим по теме занятия, ассоциации и высказывание своего мнения по теме всех участников) (15 минут)

3 – Практическая часть в игровой, тренинговой, арт-терапевтической форме (1 час 15 минут)

4 – Завершение (обратная связь участников группы, домашнее задание) (15 минут)

Такая форма организации занятия выбрана с тем, чтобы сохранить элемент тренинговой формы в занятии.

Планируемые результаты освоения программы

Обучение в рамках данной программы предполагает постепенное развитие необходимых для сохранения психологического здоровья навыков, умений, знаний, таких как:

Планируемые результаты		
Личностные	**Предметные**	**Метапредметные**
- Осознают и умеют использовать в деятельности ресурсы своей личности -Имеют стабильную самооценку -Умеют справляться с трудными чувствами -Мотивированы на самопознание и саморазвитие	-Умеют осознавать и реагировать на сигналы собственного тела и организма в целом -Умеют самостоятельно снижать психоэмоциональное напряжение -Имеют высокий уровень психологической грамотности	- Умеют применять свой творческий потенциал и креативность в любом виде деятельности -Обладают коммуникативными навыками, социализированы -Умеют регулировать свою деятельность и психоэмоциональные состояния -Умеют адаптироваться в новых жизненных обстоятельствах, обладают пластичностью

К концу года обучения:

Обучающиеся будут знать	**Обучающиеся будут уметь**
- Как устроена психика и что благоприятно способствует ее работе, а что наносит вред -Как самостоятельно и при необходимости экстренно снизить эмоциональное напряжение -Как решать конфликты - Как устроена семья, принципы построения гармоничных отношений в паре -Как устанавливать благоприятные взаимоотношения с окружающими - Как развивать свои способности и задатки	- поддерживать доверительные отношения - устанавливать контакт со сверстниками в различных ситуациях общения - слышать и понимать сигналы собственного тела - решать трудные жизненные ситуации - разрешать конфликты - применять в деятельности свои способности и таланты - лучше понимать себя и окружающих, ориентироваться в своем внутреннем мире -выражать свои мысли и эмоции в социально приемлемых формах -достигать поставленных целей -самостоятельно развивать свои творческие способности, воображение, эстетический опыт, практические навыки

- Расширят представление о себе: своих способностях возможностях, талантах	изобразительной деятельности, художественные способности в целом.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Длительность занятия – 2 ч. Занятий в неделю – 2. Часов в неделю – 4 ч. Всего часов 144 ч.

п/п	Разделы	Количество занятий	Всего часов	Теория (часы)	Практика (часы)	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	4	2	2	Выставка работ первого полугодия (на вводном занятии второго полугодия)
2.	Диагностика	6	12	-	12	Психологическое заключение по группе.
3.	Сплочение	6	12	3	9	Творческое задание, интервью, дневник самонаблюдения.
4.	Самопознание	21	42	10	32	Дневник самонаблюдения, Творческие домашние задания.
5.	Саморазвитие	6	12	3	9	Дневник самонаблюдения, творческое задание, эссе

						«Что нового я в себе открыл»
6.	Раскрытие талантов и способностей	6	12	3	9	Дневник самонаблюдения, Песочная инсталляция «Мой талант»
7.	Выбор жизненного и профессионального пути	6	12	3	9	Дневник самонаблюдения, фотоотчет, Создание креативного портфолио
8.	Взаимоотношения	6	12	3	9	Дневник самонаблюдения, фотоотчет.
9.	Семья: родители и дети	6	12	3	9	Дневник самонаблюдения, Творческие домашние задания
10.	Социализация	5	10	2	8	Выставка работ за второе полугодие, Реализация социально значимого проекта.
11.	Итоговое занятие	1	2	-	2	Д/З – Эссе «Мои впечатления от участия в группе «Я создаю мир», Видео-интервью с каждым участником
	Итого	71 (+1 занятие формирование групп)	144	32	110(+ 2 часа) формирование групп	-

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

Один год обучения	10 сентября 2018 г.	29 мая 2019 г.	37	74	144	Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «___»_____ 2018г
Протокол №_____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №___ от «___»_____2018 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
_____ С.Ю. Ковалюк

Рабочая программа

«Я создаю мир»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы -

педагог дополнительного образования
Вавилова Анна Дмитриевна

Санкт – Петербург
2018

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В рамках реализации данной программы предполагается применение не только обучающих и развивающих, но и психокоррекционных (при необходимости – психотерапевтических) методов воздействия в рамках дополнительного образования. Обучение по данной программе поможет не только получить необходимые для любого современного члена общества психологических знаний и умений, но и в нужный момент обнаружить невротическое звено, скорректировать, оказать психологическую помощь – что, как мы считаем, будет способствовать сохранению всех аспектов здоровья у обучающихся.

ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
Обучающиеся лицея № 378, 8в класса, 15 человек, группа однородна по возрасту, разнородна по полу.- 6 девочек, 9 мальчиков.

ОСОБЕННОСТИ ДАННОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
Особенность данного года обучения в том, что все участники группы являются одноклассниками. В этом году инициатива на запись в группу исходила от родителей.

ВОЗРОСТНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГРУППЫ
Все обучающиеся 2004 года рождения (14 лет). Класс является «трудным», большинство обучающихся имеют низкую учебную мотивацию и склонность к протестным формам поведения. Некоторые участники группы индивидуально консультировались у психолога, также как и их родители.

ЗАДАЧИ

Образовательные	Развивающие	Воспитательные	Психокоррекционные
-повысить психологическую грамотность - познакомить с устройством психики как главной регулятивной системы организма человека - рассказать об основных принципах взаимодействия психики и окружающей среды -проинформировать о способах снижения психологического напряжения -рассказать о способах решения конфликтов, научить практическим способам решения конфликтов - научить устанавливать контакт в различных ситуациях общения - помочь овладеть знаниями и умениями выражать свои чувства в творчестве - расширить представления о способах позитивного общения со сверстниками - обучить способам самопознания и саморазвития	- помочь адаптироваться к средней и старшей школе -развить творческие способности - оптимизировать процесс социализации через развитие навыков социального взаимодействия - развить стремления к самопознанию и познанию окружающего мира - развить когнитивные функции - развить эмоциональную сферу - развить чувство доверия между участниками группы - развить пластичность, адаптивность в трудных жизненных ситуациях - развить внимание, наблюдательность, сосредоточенность, фантазию, воображение	- ориентировать обучающихся на успех - сформировать осознанное отношения к себе, миру, людям - воспитать чувство собственной ценности и позитивную самооценку, уверенность в себе вне зависимости от жизненных обстоятельств - воспитать чувство ответственности как результат свободного выбора личности -способствовать формированию навыков общения - сформировать терпимость и уважение к чужому мнению - предоставить возможность комфортного пребывания в коллективе - сформировать отзывчивость к красоте окружающего мира	- снизить тревожность -снизить психоэмоциональное напряжение -выявить признаки невротических расстройств среди участников группы - проработать трудные чувства участников группы, конфликты, трудные жизненные ситуации - коррекция аффективно-волевой сферы, поведенческих аспектов, межличностных отношений, внутригрупповых взаимоотношений, детско-родительских взаимоотношений - сформировать чувствительность к сигналам собственного тела

- помочь научиться выражать собственные чувства - научить ориентироваться в своем внутреннем мире, **с**формировать представление о себе, как о личности.	- развить и обогатить опыт и вариативность внеурочной деятельности обучающихся	- способствовать достижению поставленных целей и стремлений	

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Раздел или тема	Форма занятий	Приемы, методы и образовательные технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал. Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповой интерактивный семинар	Наблюдение, беседа, групповая дискуссия, групповые и индивидуальные арт-техники	Ватман, листы бумаги, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения)
2.	Диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Цветные мелки, листы бумаги, ручка, карандаш, карточки с цетами теста Люшера.	Психологическое заключение по группе
3.	Диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Бланки анкет, ручка, бумага	Психологическое заключение по группе
4.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно	Мозговой штурм, групповая	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник

		-развивающее занятие, урок психологии	дискуссия, познавательная игра		самонаблюдения
5.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
6.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, ватман	Д/З (дневник самонаблюдения
7.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З разработать свой собственный герб и девиз
8.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин.	Д/З (дневник самонаблюдения
9.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, сказкотерапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Обратная связь, интервью
10.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З – перечитать произведение со своим героем
11.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры,	Д/З – создание костюма героя.

				вода, пластилин.	
12.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, фототерапия	Авторские костюмы участников группы, пространство (актовый зал), фотоаппарат	Д/З – получение обратной связи от родных и близких о фотографиях в костюмах героев
13.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
14.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, черный картон, ножницы	Д/З - беседа с родителями, тезисный конспект
15.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
16.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	карандаш-резинка- лист А4- ножницы-клей-цветная бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
17.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
18.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно	Мозговой штурм, групповая дискуссия,	Ручка, бумага, цветные мелки,	Д/З (дневник

		-развивающее занятие, урок психологии	телесноориентированная терапия	коврики для практики снижения психоэмоционального напряжения	самонаблюдения
19.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
20.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные методы, гештальт-методы	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
21.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, ватман, журналы	Д/З (дневник самонаблюдения
22.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З неделю изображать линией свой день
23.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, трубочки для коктейлей, тушь, краски	Д/З (дневник самонаблюдения
24.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, техники работы со сновидениями	Ручка, бумага	Д/З – начать вести дневник сновидений
25.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, методы психодрамы	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
26.	Самопознание	Тренинг, групповое	Мозговой штурм, групповая	Бланки тестов, Ручка,	Д/З (дневник

		коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	дискуссия, анкетирование.	бумага, цветные мелки	самонаблюдения
27.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия, гештальт-терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, доска, мел	Творческое задание – Проект-Самооценка
28.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
29.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин.	Д/З (дневник самонаблюдения
30.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки, макет маски, краски, цветная бумага, картон, ножницы, клей, блестки, ткани, мишура, перья.	Эссе «Что нового я в себе открыл»
31.	Промежуточная диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Цветные мелки, листы бумаги, ручка, карандаш, карточки с цетами теста Люшера.	Психологическое заключение по группе
32.	Промежуточная диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Бланки анкет, ручка, бумага	Психологическое заключение по группе
33.	Вводное занятие	Тренинг, групповое коррекционно	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-	Ручка, бумага, цветные мелки,	Выставка работ

		-развивающее занятие, урок психологии	терапия, музыкальная терапия.	краски, кисти, проигрыватель	первого полугодия
34.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, сказкотерапия.	Ручка, бумага.	Творческое задание – написать свою собственную сказку.
35.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, сказкотерапия.	Ручка, бумага.	Д/З (дневник самонаблюдения
36.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные методы.	Коврики для расслабления и визуализации	Д/З (дневник самонаблюдения
37.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, методы мандалотерапии.	Ручка, бумага, цветные мелки, акварельная бумага, краски, кисти	Д/З (дневник самонаблюдения
38.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки акварельная бумага, краски, кисти, ножницы, цветная бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
39.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки акварельная бумага, краски, кисти, ножницы, цветная бумага, тушь	Эссе «Что нового я в себе открыл»
40.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее	Мозговой штурм, групповая дискуссия, игровая терапия, сказкотерапия.	Ручка, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения

		занятие, урок психологии			
41.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Ручка, бумага, краски, кисти	Д/З (дневник самонаблюдения
42.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные методы.	Коврики для расслабления	Д/З (дневник самонаблюдения
43.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные методы.	Коврики для расслабления	Д/З (дневник самонаблюдения
44.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин.	Д/З (дневник самонаблюдения
45.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Ватман, мелки, краски, кисти, ножницы.	Инсталляция «Мой талант»
46.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, профориентационные технологии, гештальт методы	Ручка, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
47.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения

		занятие, урок психологии	терапия, гештальт методы		
48.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, гештальт методы.	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З создание креативного портфолио
49.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Портфолио, материалы для инсталляции	Фотоотчет
50.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные техники.	Коврики для расслабления	Д/З (дневник самонаблюдения
51.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручки, бумага, ватманы, журналы, ножницы, клей	Д/З (дневник самонаблюдения
52.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, игровая терапия.	Ручки, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
53.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, игровая терапия.	Ручки, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
54.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия.	Ручки, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
55.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее	Мозговой штурм, групповая дискуссия, медиативная игра.	Сценарий игры для ведущего	Фотоотчет

		занятие, урок психологии			
56.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, мандалотерапия.	Ручки, бумага, мелки, краски, кисти, акварельная бумага, всевозможные природные материалы, арт-материалы.	Д/З (дневник самонаблюдения
57.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, телесноориентированная терапия.	Ручки, листы	Д/З (дневник самонаблюдения
58.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, фильмотерапия.	Ноутбук	Д/З Обсуждение с родителями
59.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Ручки, бумага, мелки	Д/З Обсуждение с родителями
60.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, гештальт-методы	Ручки, бумага, мелки	Д/З Обсуждение с родителями
61.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин	Творческое домашнее задание «Социальная реклама для будущих детей.

62.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Ручки, бумага, мелки	Д/З – приглашение родителей на тренинг
63.	Семья	Детско-родительский тренинг	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, гештальт-методы	Ручки, бумага, мелки.	Творческое задание – создать герб и девиз семьи
64.	Социализация	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, гештальт-методы, групповая терапия		Д/З Обсуждение с родителями
65.	Социализация	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, гештальт-методы, групповая терапия	Ручки, бумага.	Д/З Обсуждение с родителями
66.	Социализация	Подготовка проекта	Мозговой штурм, групповая дискуссия	Ручки, бумага, ноутбук, интернет, согласование с администрацией и родителями.	Д/З – подготовка материалов к реализации проекта
67.	Социализация	Реализация проекта	Активное обучение, творческая группы, совместное творческое мероприятие	Ручки, бумага, ноутбук, интернет, фото и видео аппаратура.	Д\З завершить подготовку.
68.	Социализация	Защита проекта	Активное обучение, творческая группы, совместное творческое мероприятие	Презентация, ноутбук.	Выставка работ за второе полугодие
69.	Итоговая диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Цветные мелки, листы бумаги, ручка, карандаш, карточки с	Психологическое заключение по группе

				цетами теста Люшера.	
70.	Итоговая диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Бланки анкет, ручка, бумага	Психологическое заключение по группе
71.	Итоговое занятие:	Интерактивный семинар	Демонстрация положительных итогов участия в группе.	Ноутбук, презентация фото отчета о занятиях	Д/З – Эссе «Мои впечатления от участия в группе «Я создаю мир», Видео-интервью с каждым участником.

ПЛАНИРУЕМЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучение в рамках данной программы предполагает постепенное развитие необходимых для сохранения психологического здоровья навыков, умений, знаний, таких как:

Планируемые результаты		
Личностные	**Предметные**	**Метапредметные**
- Осознают и умеют использовать в деятельности ресурсы своей личности -Имеют стабильную самооценку -Умеют справляться с трудными чувствами -Мотивированы на самопознание и саморазвитие	-Умеют осознавать и реагировать на сигналы собственного тела и организма в целом -Умеют самостоятельно снижать психоэмоциональное напряжение -Имеют высокий уровень психологической грамотности	- Умеют применять свой творческий потенциал и креативность в любом виде деятельности -Обладают коммуникативными навыками, социализированы -Умеют регулировать свою деятельность и психоэмоциональные состояния -Умеют адаптироваться в новых жизненных обстоятельствах, обладают пластичностью

К концу года обучения:

Обучающиеся будут знать	Обучающиеся будут уметь
- Как устроена психика и что благоприятно способствует ее работе, а что наносит вред -Как самостоятельно и при необходимости экстренно снизить эмоциональное напряжение -Как решать конфликты - Как устроена семья, принципы построения гармоничных отношений в паре -Как устанавливать благоприятные взаимоотношения с окружающими - Как развивать свои способности и задатки - Расширят представление о себе: своих способностях возможностях, талантах	- поддерживать доверительные отношения - устанавливать контакт со сверстниками в различных ситуациях общения - слышать и понимать сигналы собственного тела - решать трудные жизненные ситуации - разрешать конфликты - применять в деятельности свои способности и таланты - лучше понимать себя и окружающих, ориентироваться в своем внутреннем мире -выражать свои мысли и эмоции в социально приемлемых формах -достигать поставленных целей -самостоятельно развивать свои творческие способности, воображение, эстетический опыт, практические навыки изобразительной деятельности, художественные способности в целом.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата планируемых занятий	Дата реализуемых занятий	Наименование темы	Часы
			Формирование групп	4
1			**Вводное занятие.** Знакомство, введение, инструкция по т/б, информирование о возможностях программы, мотивирование на посещение группы.	2
2			**Диагностика** (Проективные тесты)	2
3			**Диагностика** (Стандартизированные тесты)	2
4			**Сплочение:** Создание доверительного контакта, психологическое знакомство участников группы, введение в групповую работу, сплочение группы, создание рабочей психотерапевтической атмосферы. О достижениях, для чего достигать своих целей, как достигать своих целей. Отличия целей от фантазий.	2
5			**Сплочение:** Зачем работать командой, что такое взаимопомощь, поддержка.	2
6			**Сплочение:** Мы все разные. Индивидуальность, личность	2
7			**Сплочение:** Способы формирования команды и поднятия командного духа.	2
8			**Сплочение:** Социум, общество, я среди других людей.	2
9			**Сплочение:**. Введение в сказкотерапию, что такое сказки, какую функцию для человечества они выполняют, психологическая функция сказок.	2

10			**Самопознание:** Что такое самопознание. Структура психики.	2
11			**Самопознание:** Аспекты самопознания. Принципы самопознания. Способы самопознания.	2
12			**Самопознание:** Аспекты самопознания. Принципы самопознания. Способы самопознания. (продолжение).	2
13			**Самопознание:** Теории о структуре Я, Я-концепции, структура психики по Юнгу	2
14			**Самопознание:** Трудные жизненные ситуации, способы преодоления.	2
15			**Самопознание:** Обсуждение Д/З - Трудные жизненные ситуации, способы преодоления (продолжение)	2
16			**Самопознание:** Эмоциональная сфера человека. Эмоции, чувства, состояния. Происхождение, функция, методы трансформации трудных чувств. Что такое чувства и эмоции. Выражение эмоций. Способы снижения психологического напряжения.	2
17			**Самопознание:** Трудные чувства.	2
18			**Самопознание:** Тело – это Я, связь с эмоциями и бессознательным. Тело как подсказчик и друг. Как с нами разговаривает наше тело. Теория психосоматических заболеваний. Тело – это я. Принципы психосоматической медицины и ТОП. Профессии, в которых важно тело. Алекситимия и ее последствия. Способы стабилизировать физиологическое состояние. Основы саморегуляции.	2
19			**Самопознание:** Здоровье (здоровое питание, здоровые чувства, здоровые отношения, здоровое мировоззрение).Что такое болезнь. Обучение навыкам снятия напряжения, быстрой гармонизации эмоционального фона, осознание важности эмоций в функционировании тела и организма в целом. Проработка навыков саморегуляции.	2
20			**Самопознание:** Сознание, Бессознательное, Коллективное бессознательное.	2
21			**Самопознание:** Гендерные отношения. Феминность, маскулинность, андрогинность. Полоролевая идентичность - введение в тему, дискуссия обсуждение, выяснение осведомленности.	2
22			**Самопознание:** Жизненный опыт. Помощник или носитель травм?	2
23			**Самопознание:** Энергия. Что такое энергия. Как почувствовать энергию. Связь с эмоциями. Как управлять энергией. Заболевания, связанные с энергетическими поломками. (депрессия)	2
24			**Самопознание:** Сновидения, функции, происхождение, техники работы.	2
25			**Самопознание:** Многообразие внутреннего мира. Человек микрокосм. Неоднородность психического.	2
26			**Самопознание:** Самооценка, способы стабилизации самооценки	2
27			**Самопознание:** Потребности. Пирамида потребностей. Функции потребностей для жизнедеятельности человека.	2

			Реализация потребностей. Техники стабилизации состояния, если важная потребность не удовлетворена.	
28			**Самопознание:** Медитация как путь самопознания, исследования своего внутреннего мира. Духовность. Чувствование актуальности, здесь и сейчас, принципы гармонизации психологического состояния. (Присутствие в каждом моменте, замедление, остановка внутреннего диалога, техники расслабления, внутренний голос).	2
29			**Самопознание:** Введение в песочную терапия. Моя Тень, архетип Тени, проявления Тени в жизни, зачем нужна Тень, сокровища Тени, техники принятия Тени.	2
30			**Промежуточная диагностика** (Стандартизированные тесты)	2
31			**Промежуточная диагностика** (Проективные тесты)	2
32			**Вводное занятие:** подведение итогов по самопознанию, обсуждение результатов диагностики, инструкция по т/б. Введение в музыкальную терапию. Свойства музыки. Эрготропная и трофотропная функции психики (возбуждение и торможение)	2
33			**Саморазвитие:** Что такое саморазвитие. Принципы, подходы, теории, персоналии	2
34			**Саморазвитие:** Основы саморазвития (гармония, расслабление-активизация, безопасное пространство, поддержка, трудности, свобода …)	2
35			**Саморазвитие:** Для чего нужны огорчения и трудные жизненные ситуации.	2
36			**Саморазвитие:** Введение в мандалотерапию, как один из способов саморазвития.	2
37			**Саморазвитие:** Практические способы саморазвития	2
38			**Саморазвитие:** Практические способы саморазвития	2
39			**Раскрытие талантов и способностей:** Что такое таланты и способности, для чего их развивать, принципы развития талантов и способностей.	2
40			**Раскрытие талантов и способностей:** Способы развития талантов и способностей.	2
41			**Раскрытие талантов и способностей:** Креативность.	2
42			**Раскрытие талантов и способностей:** Таланты, Способности и Бессознательное.	2
43			**Раскрытие талантов и способностей:** Самость, целостность, исцеление, талант	2
44			**Раскрытие талантов и способностей:** Общечеловеческая склонность к творчеству и созиданию – как универсальная черта человечества. Человек умелый, человек разумный, человек разумный-разумный, человек творческий.	2
45			**Выбор своего жизненного и профессионального пути:** Профориентация, Важность выбора профессии. Основные современные принципы выбора профессии, Внешняя и внутренняя мотивация. Что развивает мотивацию. Связан ли жизненный путь только с профессией.	2

46			**Выбор своего жизненного и профессионального пути:** Цели и ценности. Самореализация, самоосуществление, самоактуализация. Как реализовывать свой потенциал в обществе, не теряя себя.	2
47			**Выбор своего жизненного и профессионального пути:** Профессиональные качества.	2
48			**Выбор своего жизненного и профессионального пути:** Обсуждение Д/З (портфолио).	2
49			**Выбор своего жизненного и профессионального пути:** Подготовка к направленной визуализации. Направленная визуализация.	2
50			**Выбор своего жизненного и профессионального пути:** Профориентационный коллаж. Инструкция к коллажу и его свойства.	2
51			**Взаимоотношения:** Теория – что такое взаимоотношения. Какие виды взаимоотношений бывают. Принципы динамики отношений.	2
52			**Взаимоотношения:** Способы поддерживать конструктивные взаимоотношения. Как понимание себя может влиять на взаимоотношения.	2
53			**Взаимоотношения:** Трудности во взаимоотношениях, конфликты. Что такое конфликт, причины конфликтов.	2
54			**Взаимоотношения:** Способы выхода из конфликтов. Медиация.	2
55			**Взаимоотношения:** Любовь и дружба. Что такое Любовь, что такое дружба. Любовь к себе.	2
56			**Взаимоотношения:** Профилактика деструктивных отношений	2
57			**Семья: родители и дети:** Интерактивная дискуссия на тему отцы и дети. Выявление актуальных трудностей в этой сфере. Обсуждение способов решения.	2
58			**Семья: родители и дети:** Теория семейных систем	2
59			**Семья: родители и дети:** Теория семейных систем (продолжение).	2
60			**Семья: родители и дети:** Теория семейных систем (продолжение).	2
61			**Семья: родители и дети:** Моя будущая семья. Мотивирование на создание собственной семьи. Я будущий осознанный родитель (теория осознанного родительства)	2
62			**Семья: родители и дети (совместное с родителями):** Теория семейных систем, проблема «Отцы и дети», Подросток и его потребности, Родитель и его потребности. Причины конфликтов между детьми и родителями. Способы выхода из конфликтов. Родитель-ребенок и взрослый-взрослый.	2
63			**Социализация:** Общество, социум с точки зрения психологии индивидуума. Успешное поведение: безопасность, умения навыки. Составляющие успеха. Границы Я.	2

64			**Социализация:** Ответственность. Основы психологической безопасности, умение сказать НЕТ. Основы психологической безопасности в интернете.	2
65			**Социализация:** Проблемы Экологии на планете. Экологическое самосознание. Экологическое общение.	2
66			**Социализация:** Создание творческого социально значимого проекта по теме года «Экология».	2
67			**Социализация:** Реализация творческого социально значимого проекта по теме года «Экология».	2
68			**Диагностика:** (Стандартизированные тесты)	2
69			**Диагностика:** (Проективные тесты)	2
70			**Итоговое занятие:** Подведение итогов. Просмотр всех работ, обсуждение, пожелание на второе полугодие. Обсуждение результатов диагностики. Обратная связь группы о достигнутых результатах в процессе обучения по программе «Я создаю мир». Эссе.	2
	ИТОГО			**144**

5.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	**Раздел или тема**	**Форма занятий**	**Приемы, методы и образовательные технологии организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал. Техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итогов**
1.	Вводное занятие	Групповой интерактивный семинар	Наблюдение, беседа, групповая дискуссия, групповые и индивидуальные арт-техники	Ватман, листы бумаги, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения)
2.	Диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Цветные мелки, листы бумаги, ручка, карандаш, карточки с цетами теста Люшера.	Психологическое заключение по группе

3.	Диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Бланки анкет, ручка, бумага	Психологическое заключение по группе
4.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, познавательная игра	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
5.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
6.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, ватман	Д/З (дневник самонаблюдения
7.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З разработать свой собственный герб и девиз
8.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин.	Д/З (дневник самонаблюдения
9.	Сплочение	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, сказкотерапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Обратная связь, интервью
10.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З – перечитать произведение со своим героем

11.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин.	Д/З – создание костюма героя.
12.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, фототерапия	Авторские костюмы участников группы, пространство (актовый зал), фотоаппарат	Д/З – получение обратной связи от родных и близких о фотографиях в костюмах героев
13.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
14.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, черный картон, ножницы	Д/З - беседа с родителями, тезисный конспект
15.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
16.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	карандаш-резинка- лист А4- ножницы-клей-цветная бумага	Д/З (дневник самонаблюдения

17.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
18.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, телесноориентированная терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, коврики для практики снижения психоэмоционального напряжения	Д/З (дневник самонаблюдения
19.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
20.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные методы, гештальт-методы	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
21.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, ватман, журналы	Д/З (дневник самонаблюдения
22.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З неделю изображать линией свой день
23.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, трубочки для коктейлей, тушь, краски	Д/З (дневник самонаблюдения
24.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее	Мозговой штурм, групповая дискуссия, техники работы со сновидениями	Ручка, бумага	Д/З – начать вести дневник

		занятие, урок психологии			сновидений
25.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, методы психодрамы	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
26.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, анкетирование.	Бланки тестов, Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
27.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, групповая терапия, гештальт-терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, доска, мел	Творческое задание – Проект-Самооценка
28.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
29.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин.	Д/З (дневник самонаблюдения
30.	Самопознание	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки, макет маски, краски, цветная бумага, картон, ножницы, клей, блестки, ткани, мишура, перья.	Эссе «Что нового я в себе открыл»
31.	Промежуточная диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Цветные мелки, листы бумаги, ручка, карандаш,	Психологическое заключение по группе

				карточки с цетами теста Люшера.	
32.	Промежуточная диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Бланки анкет, ручка, бумага	Психологическое заключение по группе
33.	Вводное занятие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, музыкальная терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки, краски, кисти, проигрыватель	Выставка работ первого полугодия
34.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, сказкотерапия.	Ручка, бумага.	Творческое задание – написать свою собственную сказку.
35.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, сказкотерапия.	Ручка, бумага.	Д/З (дневник самонаблюдения
36.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные методы.	Коврики для расслабления и визуализации	Д/З (дневник самонаблюдения
37.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, методы мандалотерапии.	Ручка, бумага, цветные мелки, акварельная бумага, краски, кисти	Д/З (дневник самонаблюдения
38.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки акварельная бумага, краски, кисти, ножницы, цветная бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
39.	Саморазвитие	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки	Эссе «Что нового я в себе открыл»

		занятие, урок психологии		акварельная бумага, краски, кисти, ножницы, цветная бумага, тушь	
40.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, игровая терапия, сказкотерапия.	Ручка, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
41.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Ручка, бумага, краски, кисти	Д/З (дневник самонаблюдения
42.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные методы.	Коврики для расслабления	Д/З (дневник самонаблюдения
43.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные методы.	Коврики для расслабления	Д/З (дневник самонаблюдения
44.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия.	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин.	Д/З (дневник самонаблюдения
45.	Раскрытие талантов и способностей	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Ватман, мелки, краски, кисти, ножницы.	Инсталляция «Мой талант»
46.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее	Мозговой штурм, групповая дискуссия, профориентационны	Ручка, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения

		занятие, урок психологии	е технологии, гештальт методы		
47.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, гештальт методы	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З (дневник самонаблюдения
48.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, гештальт методы.	Ручка, бумага, цветные мелки	Д/З создание креативного портфолио
49.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Портфолио, материалы для инсталляции	Фотоотчет
50.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, суггестивные техники.	Коврики для расслабления	Д/З (дневник самонаблюдения
51.	Выбор своего жизненного пути	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия.	Ручки, бумага, ватманы, журналы, ножницы, клей	Д/З (дневник самонаблюдения
52.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, игровая терапия.	Ручки, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
53.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее	Мозговой штурм, групповая дискуссия, игровая терапия.	Ручки, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения

		занятие, урок психологии			
54.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия.	Ручки, бумага	Д/З (дневник самонаблюдения
55.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, медиативная игра.	Сценарий игры для ведущего	Фотоотчет
56.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, мандалотерапия.	Ручки, бумага, мелки, краски, кисти, акварельная бумага, всевозможные природные материалы, арт-материалы.	Д/З (дневник самонаблюдения
57.	Взаимоотношения	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, телесноориентированная терапия.	Ручки, листы	Д/З (дневник самонаблюдения
58.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, фильмотерапия.	Ноутбук	Д/З Обсуждение с родителями
59.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Ручки, бумага, мелки	Д/З Обсуждение с родителями
60.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-	Ручки, бумага, мелки	Д/З Обсуждение с

		-развивающее занятие, урок психологии	терапия, гештальт-методы		родителями
61.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, песочная терапия	Ручка, бумага, цветные мелки, песочные подносы, песок, миниатюры, вода, пластилин	Творческое домашнее задание «Социальная реклама для будущих детей.
62.	Семья	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия	Ручки, бумага, мелки	Д/З – приглашение родителей на тренинг
63.	Семья	Детско-родительский тренинг	Мозговой штурм, групповая дискуссия, арт-терапия, гештальт-методы	Ручки, бумага, мелки.	Творческое задание – создать герб и девиз семьи
64.	Социализация	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, гештальт-методы, групповая терапия		Д/З Обсуждение с родителями
65.	Социализация	Тренинг, групповое коррекционно-развивающее занятие, урок психологии	Мозговой штурм, групповая дискуссия, гештальт-методы, групповая терапия	Ручки, бумага.	Д/З Обсуждение с родителями
66.	Социализация	Подготовка проекта	Мозговой штурм, групповая дискуссия	Ручки, бумага, ноутбук, интернет, согласование с администрацией и родителями.	Д/З – подготовка материалов к реализации проекта
67.	Социализация	Реализация проекта	Активное обучение, творческая группы, совместное творческое мероприятие	Ручки, бумага, ноутбук, интернет, фото и видео аппаратура.	Д\З завершить подготовку.

68.	Социализация	Защита проекта	Активное обучение, творческая группы, совместное творческое мероприятие	Презентация, ноутбук.	Выставка работ за второе полугодие
69.	Итоговая диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Цветные мелки, листы бумаги, ручка, карандаш, карточки с цетами теста Люшера.	Психологическое заключение по группе
70.	Итоговая диагностика	Групповое исследование	Наблюдение, исследование.	Бланки анкет, ручка, бумага	Психологическое заключение по группе
71.	Итоговое занятие:	Интерактивный семинар	Демонстрация положительных итогов участия в группе.	Ноутбук, презентация фото отчета о занятиях	Д/З – Эссе «Мои впечатления от участия в группе «Я создаю мир», Видео-интервью с каждым участником.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для преподавателя

- «Актуальные проблемы социализации современной молодежи» - материалы научно-практической конференции 13-14 ноября 2014 г., - городской центр социальных программ и профилактики ассоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ».
- Акимова М.К., К.М. Гуревич, СПб, «Питер», 2007 г.
- Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками», СПб, «Питер», 2007 г., 272 с.
- Бодалев А.А., Столин В.В. «Общая психодиагностика, СПб, «Речь», 2004 г. – 440 с.
- Безруких М.М. «Возрастная физиология», М., Издательский центр «Академия», 2003 г., 416 с.
- Блайзер А, Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. «Проблемноориентированная психотерапия», М., «Класс», 1998 г., 272 с.

- Бурлачук. Л.Ф. «Психодиагностика. Учебник для ВУЗов, СПб, «Питер», 2005 – 351 с.
- Венгер А.Л. «Психологические рисуночные тесты», М., «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2006 г. – 159 с.
- Вилюнас В. «Психология эмоций», СПб., «Питер», 2007 г.
- Гельгорн Э., Луфборроу Дж. «Эмоции и эмоциональные расстройства»,
    - М., «Мир», 1966 г.
- Змановская Е.В. «Девиантология (психология отклоняющегося поведения)», М., «Академия», 2006 г.
- Изард К. Э. «Психология эмоций», СПб, «Питер», 2007 г.
- Истратова О.Н. «Психодиагностика: коллекция лучших тестов», Ростов, «Феникс», 2006 г. – 375 с.
- Казанский С.Г. методическое пособие «Откровенный разговор с девушками», в рамках проекта «Приглашение в будущее» при поддержке детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и АМР (США), СПб, РОО «Взгляд в будущее».
- Казанский С.Г. методическое пособие «Откровенный разговор с молодыми мужчинами», в рамках проекта «Приглашение в будущее» при поддержке детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и АМР (США), СПб, РОО «Взгляд в будущее».
- Киселева М.В. «Арт-терапия в практической психологии и социальной работе, «Речь», 2007 г., 336 с.
- Киселева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми», Спб, «Речь» - 2008 г. – 160 с.
- Копытин А.И., Свистовская Е.Е. «Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии», Спб, «Речь», 2010 г.

- Кондрашенко В.Т. «Общая психотерапия», - Мн.: Выш. шк, 2003 г., 464 с.
- Кондрашов В.В. «Внушение и гипноз», Ростов н/Д, «Феникс», 2004 – 352 с.
- Кулаков С.А. «Основы психосоматики», СПб., «Речь», 2005 г.
- Классен И.А. «Практическая психотерапия», М., «МЕДпресс-информ», 2004 -768 с.
- Клейберг Ю.А. «Девиантное поведение в вопросах и ответах: учебное пособие для ВУЗов, М., Московские психолого-социальный институт, 2006 г. – 304 с.
- Коржова Е.Ю. «Психология личности: Типология теоретических моделей», СПб, институт практической психологии, 2004 г., 542 с.
- Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии», Спб, «Речь», 2008 г.
- Макартычева Г.И. «Тренинг для подростков: профилактика ассоциального поведения», СПб, «Речь», 2007 г. – 192 с.
- Микляева А.В. «Я подросток – программа уроков психологии» - СПб, «Речь», 2006 г. – 336 с.
- Некрасов А. «Проектируем счастливую семью», М., «Полиграфиздат, 2011 г. – 319

- Никольская И.М. «Метод серийных рисунков и рассказов в психологической диагностике и консультировании детей и подростков», СПб, «Речь», 2014 г. – 56 с.
- Парцерняк С.А. «Стресс, вегетозы, психосоматика», СПб., «А.В.К.» 2002 г.
- Панферов В.Н. «Психология человека», изд. Михайлова В.А., СПб, 2002 г.
- Потемкина О.Ф, Потемкина Е.В. «Психологический анализ рисунка и текста», СПб, «Речь», 2006, 524 с.
- Ратникова Е.В., Гаврик А.В. «Игры на песке. Работа с семьей и детьми», «Речь», 2013 г. – 137 с.
- Романова Е.С. «Психодиагностика: учебное пособие», СПб, «Питер», 2006 г. – 400
- Сапин М.Р. «Анатомия и физиология детей и подростков», М., «Академия», 2004 г. – 456 с.
- Сакович Н.А. «Технология игры в песок. Игры на мосту», Спб, «Речь», 2008 г. – 176 с.
- Собчик Л.Н. «Метод цветовых выборов. Модификация восьмицветового теста Люшера», СПб, «Речь» 2007 г. – 128 с.
- Энрайт Джон «Гештальт ведущий к просветлению», СПб, «Человек», 1994 г.
- Шуаре М.О. «Возрастная и педагогическая психология», М., «изд. Московского университета, 1992 г.
- Шурухт С.М. «Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности», СПб, «Речь», 2006 г. – 112 с

Для обучающихся

- Ромащенко Оксана, Буш Марлена «Вопросы, которые стоит задавать. Все, что интересует девушек и юношей», 2010 г.
- Хельмиус Гизелла «Сценарий взросления», СПб, «Нордмедиздат», 2003 г., 128 с.

Для родителей

- Фабер А., Мазлиш Э. «Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили», М., «Эксмо», 2004 г. – 336 с.
- Фабер А., Мазлиш Э. «Как говорить с детьми, чтобы они учились», М., «Эксмо», 2014 г, 288 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Содержание программы

1. Вводное занятие

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Знакомство, введение, инструкция по т/б, информирование о возможностях программы, мотивирование на посещение группы, создание доверительной атмосферы, введение правил групповой работы.

Упражнение: Коллаж правил (цель - Принятия правил групповой работы)

Упражнение: Создание креативного бейджа - «Я такой!»

Цели: работа с ресурсами имени, введение в сказочное пространство, самовыражение, знакомство участников

Завершение: обратная связь, *Д/З:* тетрадь самонаблюдения к следующему занятию

2. Диагностика (проективные методики)

А) Несуществующее животное

-Автор: Дукаревич М.З.

-Назначение: Диагностика бессознательных эмоциональных свойств и личностных характеристик.

-Теоретическое обоснование: Применение рисуночных тестов для изучения личностных особенностей человека основано на принципе проекции, т.е. вынесении вовне своих переживаний, представлений, стремлений. В рисунке человек невольно, а иногда сознательно передает свое отношение к объекту. Если что-либо волнует его, то при изображении появятся признаки тревоги. Для диагностического использования рисунков важно то, что они отражают в первую очередь, не сознательные установки человека, а его бессознательные импульсы и переживания. Кроме того, рисуночные методики могут проводиться многократно и сколь угодно часто, не утрачивая своего диагностического значения, что в данном исследовании является актуальным.

-Регестрируемые показатели:

Эмоциональная напряженность, тревожность, наличие страхов, агрессивность, импульсивность, эмоциональная лабильность, наличие стрессового состояния, депрессивность, ригидность, демонстративность, астеническое состояние, снижение самооценки, негативизм, неудовлетворенная потребность в общении, социальная неустойчивость.

-Стимульный материал: Лист бумаги А-4, простой карандаш средней мягкости, стирательная резинка.

-Процедура исследования: Испытуемому зачитывается инструкция: «Я хочу посмотреть, насколько у вас развиты воображение, фантазия (как ты умеешь фантазировать, воображать). Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было и которого до вас никто не придумал – ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах». Лист бумаги располагается перед обследуемым вертикально, предлагается карандаш и резинка.

-Валидность, надежность: Нет, т.к. методика проективная

-Диагностические проблемы:

В формальных показателях (не зависимых от содержания рисунка) отражаются эмоциональные проблемы и нарушения. В содержательных показателях отражаются личностные особенности.

-Средние значения: не существует, т.к. методика проективная.

Количественный анализ рисунка осуществлялся с помощью таблицы параметров рисунка (либо признак есть, либо нет).

Б) Я реальное- Я социальное –Я в будущем

Автор: Разработана на основе теории Я-концепции и принципа проекции в диагностике.
-Назначение: Диагностика бессознательных параметров самоотношения

-Теоретическое обоснование:

Обычно выделяют по крайней мере **три основные модальности самоустановок** .
Реальное Я - установки, связанные с тем, как человек воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, то есть с его представлениями о том, каков он есть в настоящем времени.
Зеркальное Я - установки, связанные с представлениями человека о том, как его видят другие. Зеркальное Я выполняет важную функцию самокоррекции притязаний человека и его представлений о себе. Этот механизм обратной связи помогает удерживать Я-реальное в адекватных пределах и оставаться открытым новому опыту через взаимообратный диалог с другими и с самим собой.
Идеальное Я - установки, связанные с представлением человека о том, каким он хотел бы стать. Идеальное Я формируется как некоторая совокупность качеств и характеристик, которые человек хотел бы видеть у себя, или ролей, которые он хотел бы исполнять. Причем идеальные элементы своего Я личность формирует по тем же основным аспектам, что и в структуре Я-реального. Идеальный образ складывается из целого ряда представлений, отражающих сокровенные чаяния и устремления человека. Эти представления бывают оторваны от реальности. Противоречия между реальным и идеальным Я составляет одно из важнейших условий саморазвития личности.

Кроме трех основных модальностей установок, предложенных Р.Бернсом многие авторы выделяют еще одну, которая играет особую роль.

Конструктивное Я (Я в будущем) . Именно ему свойственна обращенность в будущее и построение проективной модели “Я”. Главное отличие конструктивного Я-проекта от идеального Я заключается в том, что он пронизан действенными мотивами и они больше соответствуют признаку “стремлюсь”. В Я-конструктивное трансформируются те элементы, которые личность принимает и ставит для себя как достижимую реальность.

-Регестрируемые показатели:

Эмоциональная напряженность, тревожность, наличие страхов, агрессивность, импульсивность, эмоциональная лабильность, наличие стрессового состояния, депрессивность, ригидность, демонстративность, астеническое состояние, снижение самооценки, негативизм, неудовлетворенная потребность в общении, социальная неустойчивость.

-Стимульный материал: Лист бумаги А-4, простой карандаш средней мягкости, стирательная резинка.

-Процедура исследования: Испытуемому зачитывается инструкция: «Раздели лист на три части. Подпиши их: Я реальное, я –социальное, я –в будущем. Не используя изображения человечков и смайликов, нарисуй с помощью символов свое я-реальное, я –социальное, я в будущем так как ты себе его представляешь». Лист бумаги располагается перед обследуемым вертикально, предлагается карандаш и резинка.

-Валидность, надежность: Нет, т.к. методика проективная

-Диагностические проблемы:

В формальных показателях (не зависимых от содержания рисунка) отражаются эмоциональные проблемы и нарушения. В содержательных показателях отражаются личностные особенности.

-Средние значения: не существует, т.к. методика проективная.

Количественный анализ рисунка осуществлялся с помощью таблицы параметров рисунка (либо признак есть, либо нет).

В) Люшер

-Автор: М. Люшер, Эткинд А. М.

-Назначение: для изучения психоэмоциональных состояний, а также личностных характеристик.

-Теоретическое обоснование: Метод цветовых выборов представляет собой глубинный метод исследования неосознаваемых переживаний, связанных как с ситуационно обусловленным состоянием, так и с базовыми индивидуально-типологическими особенностями конкретного человека.

-Регестрируемые показатели: КВБ, уровень тревожности, сила эмоционального напряжения, связанного с выбранными для данного исследования понятиями: «Я», «мое физическое состояние», «мое психологическое состояние», «моя болезнь», «процесс лечения».

-Стимульный материал: восемь карточек с цветами (Л. Н. Собчик), бланк регистрации выборов испытуемого.

-Процедура исследования: испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним карточек самый приятный цвет, руководствуясь только тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент, после чего этот цвет убирается из поля зрения, и вновь ставится задача выбрать самый приятный цвет из оставшихся. Процедура продолжается до тех пор, пока все карточки не будут отобраны. Все выборы испытуемого заносятся в бланк. После окончания этой процедуры все цвета снова раскладываются перед испытуемым и ему предлагается выбрать два цвета, которые соответствуют, и два цвета, которые не соответствуют -каждому из предложенных понятий.

-Средние значения: Напряжение более 10 баллов считается достаточно сильным. КВБ больше 1 – преобладание эрготропной функции, КВБ меньше 1 – преобладание трофотропной функции.

-Валидность, надежность: подтверждаются многочисленными исследованиями.

-Диагностические проблемы:

В данном исследовании методика является незаменимой, т.к. позволяет оценить неосознаваемое психоэмоциональное состояние испытуемого в момент исследования, как до психокоррекции, так и после. Методика также позволяет выявить потребности, которые находятся в напряжении или являются вытесненными. Кроме того, позволяет

выявить динамику состояния напряжения, связанного с понятиями: «Я», «мое физическое состояние», «мое психологическое состояние», «моя болезнь», «процесс лечения».

3.Диагностика (стандартизированные методики)

1. Опросник Спилбергера-Ханина

-Автор: методика разработана Ч.Д. Спилбергером, была адаптирована в русском переводе Ю.Л. Ханиным

-Назначение: Измерение личностной и ситуационной тревожности

-Теоретическое обоснование: Согласно концепции Спилбергера следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога-реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы. Тревожность- индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не располагают.

-Регестрируемые показатели: ситуативная и личностная тревожность

-Стимульный материал: шкала реактивной и личностной тревожности, состоящая из 2-х частей по 20 заданий в каждой, бланк для ответов, инструкция, формулы для подсчета результатов, интерпретация результатов.

-Процедура исследования: Испытуемому выдается текст опросника и бланк для фиксации результатов, зачитывается инструкция, предлагается оценить собственные состояния баллами.

-Средние значения:

ЛТ- (31-40) баллов- средний уровень тревожности

РТ- Величина показателя от 5 до 20, чем выше показатель, тем выше уровень тревожности.

-Валидность, надежность: Подтверждены в исследованиях.

-Диагностические проблемы: Данная методика позволяет сделать существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности, является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной. Выявление высокой ситуативной тревожности может говорить о реакции человека на соц.-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению). Высокие показатели по ЛТ дают представления об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ.

2. САН

-Автор: сотрудники Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова.

-Назначение: Предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности, настроения.

-Теоретическое обоснование: Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале.

-Регестрируемые показатели: самочувствие, активность, настроение

-Стимульный материал: бланк со шкалой оценки актуального самочувствия, состоящей из 30 полярных состояний, инструкция, код вопросов, интерпретация результатов.

-Процедура исследования: Испытуемому выдается бланк опросника, зачитывается инструкция, предлагается оценить собственные состояния.

-Средние значения: Средние значения для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4, активность – 5,0, настроение – 5,1.

-Валидность, надежность: подтверждены в многочисленных исследованиях

-Диагностические проблемы: Позволяет количественно оценить самочувствие, активность и настроение испытуемого как на данный момент, как и в динамике. Кроме того, позволяет качественно оценить состояние снижения или нарастания усталости, т. к. считается, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

3.Анкета оценки психологического климата в классе

-Автор: *Федоренко Л.Г.*

-Назначение: Опросник разработан для диагностики психологического климата в классе

-Теоретическое обоснование: Сущность оценивания психологического климата в классе заключается в том, что детям предлагается выбрать ответ, выражающий их мнение.

-Регестрируемые показатели: Уровень психологического климата в классе.

-Стимульный материал: Бланк с инструкцией и шестью вопросами. На каждый вопрос предлагается пять вариантов ответов, из которых нужно выбрать один.

-Процедура исследования: Испытуемому выдается бланк опросника, зачитывается инструкция, предлагается выбрать подходящий для него ответ.

-Средние значения:

6-12 баллов – школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов – школьнику скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов – школьник оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

-Валидность, надежность: подтверждены в исследованиях

-Диагностические проблемы:

Позволяет количественно оценить уровень психологического климата в классе, а также своевременно выявить группу риска среди обучающихся.

4. Сплочение.

Приветствие: Ассоциация на первую букву своего имени

Теория: Создание доверительного контакта, психологическое знакомство участников группы, введение в групповую работу, сплочение группы, создание рабочей психотерапевтической атмосферы. О достижениях, для чего достигать своих целей, как достигать своих целей. Отличия целей от фантазий.

Упражнение: рис. «Мое самое большое достижение»

Упражнение: «Мои цели»

Упражнение: Стражники

Цели: как и любая подвижная игра, снимает напряжение, способствует появлению групповой сплоченности.

Завершение: обратная связь

5. Сплочение

Приветствие: - «Я сегодня рад, потому что…»

Теория: Зачем работать командой? Что такое взаимопомощь, поддержка.

Упражнение: Рисунок по инструкции

Цели: Упражнение очень нравится детям , развивает навыки говорения, слушания и сотрудничества.

Инструкция: В парах участники по очереди описывают своему партнеру рисунок, линия за линией, нарисованный раньше, но который второй участник не видел. Он должен воссоздать рисунок при помощи исключительно вербальных инструкций.

Упражнение: Поэтапный рисунок. Цели: сплочение группы

Завершение: обратная связь, удалось ли работать в парах, командой. Что было сложно, как справились с этим.

6. Сплочение

Приветствие: «Я - молодец, потому что…»

Теория: «Мы все разные», зачем разнообразие в мире, индивидуальность, личность

Упражнение: Социально приемлемые способы выражения своей индивидуальности

Упражнение: Прекрасный сад

Это упражнение особенно эффективно для развития групповой сплоченности, сотрудничества, осознания группы как целого.

Упражнение: Живой автомобиль

Завершение: Обратная связь

7. Сплочение

Приветствие:

Теория: Способы формирования команды и поднятия командного духа

Упражнение: 20-мы

Упражнение: Герб и девиз группы

Завершение: Обратная связь. Д/З разработать свой собственный герб и девиз.

8. Сплочение

Приветствие: «Меня любят за….»

Проверка Д/З

Теория: Социум, общество, я среди других людей

Упражнение: Создание общего песочного мира

Завершение: Обратная связь

9. Сплочение

Приветствие: Моя любимая сказка

Теория: Введение в сказкотерапию, что такое сказки, какую функцию для человечества они выполняют, психологическая функция сказок.

Упражнение: Коллективная сказка

Цели: Обсуждение «Жизненного сценария», ощущений, мыслей чувств. Развитие сплоченности группы. Знакомство с коллективным бессознательным.

Завершение: Обратная связь

10. Самопознание

Приветствие: «Я -…» (любая ассоциация)

Теория: Что такое самопознание. Структура психики.

Упражнение: 3 фильма. Названия. Основной мотив каждого фильма, основная мысль. Название периода, в котором нравился фильм и хронологический возраст.

Упражнение: Мой любимый герой, рисунок своего героя

Упражнение «Мой герой» Помогает осознанию своих сильных и слабых сторон, особенностей внутреннего мира. Направлено на самопознание, и самопринятие. Ребенок выбирает любимого героя не случайно (кому-то нравится Железный человек, а кому-то Доктор Хаус), а бессознательно ассоциируя с самим собой. При этом это еще и лучший вариант самого себя, т.к сам по себе образ героя (не важно фильма, книги, сказки, мультфильма, видеоигры) является собирательным – во многом можно говорить о его архетипической составляющей. Таким образом, это упражнение дает огромный энергетический и вместе с тем информационный материал. Кроме того оно само по себе очень не сложно и приятно.

Завершение: Обратная связь, Д/З – перечитать произведение со своим героем

11. Самопознание

Приветствие: «Мой герой самый…..»

Теория: Аспекты самопознания. Принципы самопознания. Способы самопознания.

Упражнение: Мир моего героя (создание песочного мира своего героя)

Завершение: Обратная связь, Д/З – создать костюм своего героя

12. Самопознание

Приветствие: «Что нового я узнал о своем герое, чего раньше не замечал…»

Теория: Аспекты самопознания. Принципы самопознания. Способы самопознания. (продолжение)

Упражнение: Фототерапия «Энергия и возможности моего героя»

Завершение: Обратная связь.Д /З – получение обратной связи от родных и близких о фотографиях в костюмах героев

13. Самопознание

Приветствие: «Я мечтаю….»

Теория: Теории о структуре Я, Я-концепции, структура психики по Юнгу

Упражнение: 20-я и противоположность

Упражнение: Круг, квадрат, треугольник (работа с Я)

Эти универсальные символы имеют одинаковое значение для бессознательного каждого человека, поэтому когда это задание выполняется в первый раз удается проникнуть сквозь барьеры сознания, увидеть символику каждого символа для конкретного человека.

Завершение: Обратная связь

14. Самопознание

Приветствие: «Самое трудное в жизни…»

Теория: Трудные жизненные ситуации, способы преодоления

Упражнение: Черный квадрат (проработка трудной жизненной ситуации и способов ее решения)

Завершение: Обратная связь. Д/З – поговорить с родителями, как они справляются с трудными жизненными ситуациями (записать список способов мамы и папы).

15. Самопознание

Приветствие: Вспомнить трудную жизненную ситуацию и что помогло выйти из нее.

Теория: Обсуждение Д/З - Трудные жизненные ситуации, способы преодоления (продолжение)

Упражнение: «Приятный/неприятный материал» - 3 рисунка + рассказ по 3-м рисункам наложить на муз произведения

Цель: проработка сложных чувств, отреагирование бессознательного материала на разных уровнях и в разных модальностях, интеграция положительного и отрицательного опыта.

Д/З: Второй этап – написание 3-х рассказов по каждому рисунку (если рассказ как д/з, тогда, для каждого из трех рассказов выбрать музыкальное сопровождение.

Завершение: Обратная связь

16. Самопознание

Приветствие: «Чаще всего я испытываю чувство (эмоцию)…»

Теория: Эмоциональная сфера человека. Эмоции, чувства, состояния. Происхождение, функция, методы трансформации трудных чувств. Что такое чувства и эмоции. Выражение эмоций. Способы снижения психологического напряжения.

Упражнение : Веселая - Грустная линии

Цели: подготовка группы к изобразительной деятельности. Проработка актуальных чувств посредством их изображения и угадывания в группе.

Упражнение: Волшебная страна чувств. Цели: осознание эмоций и телесности

Упражнение: Чувства в рамочках (работа с осознанием и интеграцией эмоциональной сферы, работа с трудными чувствами)

Завершение: обратная связь

17. Самопознание

Приветствие: «Самое трудное чувство….»

Теория: Трудные чувства

Упражнение: Нарисуй свое трудное чувство. Что с ним нужно сделать? Цели: проработка страхов и фобических состояний. Опробование способов гармонизации внутреннего состояния.

Завершение: Обратная связь

---

18. Самопознание

Приветствие: «Тело – это….»

Теория: Тело – это Я, связь с эмоциями и бессознательным. Тело как подсказчик и друг. Как с нами разговаривает наше тело. Теория психосоматических заболеваний. Тело – это я. Принципы психосоматической медицины и ТОП. Профессии, в которых важно тело.

Алекситимия и ее последствия. Способы стабилизировать фитзиологическое состояние. Основы саморегуляции.

Упражнение: Осознание своего тела. Работа в парах – в течение 3 минут осознание сигналов от тела

Упражнение: Доверяю телом. Работа в парах. Один участник ведет другого с закрытыми глазами и молча – передавая сигналы только телом.

Упражнение: Выражение чувств эмоций языком тела. Участник выражает – группа угадывает.

Упражнение: Восприятие себя в пространстве (сначала группа просто ходит по кругу, затем ходит, плотно прижавшись плечами)

Упражнение: Практические способы проработки телесных зажимов (ТОП, танатотерапия)

- дыхание

-телесные зажимы

-способы регуляции эмоциональных состояний

Завершение: Обратная связь

19. Самопознание

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Здоровье (здоровое питание, здоровые чувства, здоровые отношения, здоровое мировоззрение).Что такое болезнь. Обучение навыкам снятия напряжения, быстрой гармонизации эмоционального фона, осознание важности эмоций в функционировании тела и организма в целом. Проработка навыков саморегуляции.

Упражнение: Рисунок больного органа, разговор с ним левой рукой – Рисунок здорового органа

Завершение: Обратная связь

20. Самопознание

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Сознание, Бессознательное, Коллективное бессознательное

Упражнение: Я сознаю (5 минут) в парах

Упражнение: Активное воображение

Упражнение: От лица вещи, От лица неприятной вещи

Завершение: Обратная связь

21. Самопознание

Приветствие: «Девушкой быть хорошо, потому что…» «Юношей быть хорошо, потому что…»

Теория: Гендерные отношения. Феминность, маскулинность, андрогинность. Полоролевая идентичность - введение в тему, дискуссия обсуждение, выяснение осведомленности.

Упражнение: Непрерывной линией рисуется женственность и мужественность

Упражнение: Феминность/маскулинность

Упражнение: Коллаж: Символы мужского/женского (работа с феминностью/маскулинностью)

Завершение: Обратная связь

22. Самопознание

Приветствие: «Три события в жизни, которые многому меня научили…»

Теория: Жизненный опыт. Помощник или носитель травм?

Упражнение: «Автобиография». Цели: Работа с актуальными событиями жизни интеграция событий своей жизни, положительного и отрицательного опыта

Упражнение: Моя неделя, мой день, моя жизнь

Завершение: Обратная связь, Д/З: Вечером, в конце дня линиями изобразить прошедший день, назвать и записать дату. Продолжать каждый день, до следующей встречи

23. Самопознание

Приветствие: Оценка своего энергетического состояния (от 1 до 10)

Теория: Энергия. Что такое энергия. Как почувствовать энергию. Связь с эмоциями. Как управлять энергией. Заболевания, связанные с энергетическими поломками. (депрессия)

Упражнение: Дерево

Упражнение: Живое дерево

Завершение: Обратная связь

24. Самопознание

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Сновидения, функции, происхождение, техники работы.

Упражнение: Психотерапевтическая работа с 1 сновидением каждого участника группы

Завершение: Обратная связь. Д/З – начать вести дневник сновидений

25. Самопознание

Приветствие: Относительность

Теория: Многообразие внутреннего мира. Человек микрокосм. Неоднородность психического

Упражнение: «Моя карта». Цели: упражнение эффективно для исследования поведения детей, которым не хватает уверенности в себе и самопринятия. Нарисуй картинку, изображающую различные аспекты твоей личности. Как выглядит твоя приятная сторона? Как –злая? А как испуганная или смелая? Задумчивая и веселая? Радостная и грустная?

У каждого человека – множество сторон личности. Ты можешь изобразить их всех или те, которые тебе захочется.

Упражнение: Психодрама (оживление и драматизация выявленных сторон личности)

Завершение: Обратная связь

26. Самопознание

Приветствие: «Комплимент себе»

Теория: Самооценка, способы стабилизации самооценки

Упражнение: Тесты на самооценку

Завершение: Обратная связь. Творческое задание – Проект- Самооценка

27. Самопознание

Приветствие: «Мне не хватает…»

Теория: Потребности. Пирамида потребностей. Функции потребностей для жизнедеятельности человека. Реализация потребностей. Техники стабилизации состояния, если важная потребность не удовлетворена.

Упражнение: «Чего хочет принцесса»

Упражнение: «Если бы у меня была волшебная палочка.

Упражнение: «У меня есть то-то, но я это не мое то-то»

Завершение: Обратная связь.

28. Самопознание

Приветствие: «Моя индивидуальность выражается…»

Теория: Медитация как путь самопознания, исследования своего внутреннего мира. Духовность. Чувствование актуальности, здесь и сейчас, принципы гармонизации психологического состояния. (Присутствие в каждом моменте, замедление, остановка внутреннего диалога, техники расслабления, внутренний голос)

Упражнение: Путаница

Упражнение: Активное воображение (возможности использовать для ответа на вопрос)

Упражнение: 9 квадратиков

Завершение: Обратная связь

29. Самопознание

Приветствие: «Этого я в себе не понимаю…».

Теория: Введение в песочную терапия

Упражнение: Юнгианская песочница

Завершение: Обратная связь

30. Самопознание

Приветствие: «Больше всего я не люблю в других….»

Теория: Моя Тень, архетип Тени, проявления Тени в жизни, зачем нужна Тень, сокровища Тени, техники принятия Тени.

Упражнение: Маска Тени

Завершение: Обратная связь

31. Промежуточная диагностика (проективные тесты)

- рисунок «Несуществующее животное»

- рисунок «Я реальное – Я социальное – Я в будущем

- Люшер

32. Промежуточная диагностика (стандартизированные тесты)

- Опросник Спилбергера-Ханина

- САН

- Анкета оценки психологического климате в классе

33. Вводное занятие

Приветствие: «Мое самое яркое впечатление на каникулах…»

Теория: Подведение итогов по самопознанию, обсуждение результатов диагностики, напомнить т/б. Введение в музыкальную терапию. Свойства музыки. Эрготропная и трофотропная функции психики (возбуждение и торможение)

Упражнение : Свободный рис. под активизирующую (эрготропную музыку). Цель: отреагирование того материала, который актуален в данный момент времени для человека)

Упражнение: Свободный рис. Под успокаивающую (трофотропную музыку) Цель: отреагирование того материала, который актуален в данный момент времени для человека)

Упражнение: Общий свободный рисунок под музыку, выбранную группой (на ватмане)

Упражнение: Ритуальный колокол. Инструкция: все участники группы синхронно поют звук «А», «О» и т. д. Участники стоят кругом, обнимают друг друга за плечи и громко поют какую-нибудь гласную – создается ощущение колокола.

Завершение: Обратная связь

34. Саморазвитие

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Что такое саморазвитие. Принципы, подходы, теории, персоналии

Упражнение: Активизация левого и правого полушарий

Упражнение: Общий спонтанный рисунок на ватмане по очереди

Упражнение: Обсуждение авторской сказки. Кто герой, какие проблемы он решает, что чувствует. Цели: подготовка к написанию собственной сказки

Завершение: Обратная связь, Д/З: написать свою собственную сказку

35. Саморазвитие

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Основные составляющие саморазвития (гармония, расслабление-активизация, безопасное пространство, поддержка, трудности, свобода …)

Упражнение: Работа с индивидуальными сказками

Завершение: Обратная связь

36. Саморазвитие

Приветствие: «Больше всего меня огорчает…»

Теория: Для чего нужны огорчения и трудные жизненные ситуации. Да – они нас развивают.

Упражнение: Сундук того, что меня огорчает Цели: Проработка отрицательного опыта, трудных эмоций. Гармонизация состояния посредством отреагирования, вытесненных негативных эмоций.

Упражнение: Ларец Счастья Цели: Выход на ресурсные состояния, проработка эмоции радости как основы позитивного мировоззрения, гармоничного, здорового состояния личности в целом.

Завершение: Обратная связь

37. Саморазвитие

Приветствие: «Больше всего я бы хотел развить в себе….»

Теория: Введение в мандалотерапию, как один из способов саморазвития.

Упражнение: Гармоничный круг (3 круга) (работа с ресурсами и цветом)

Завершение: Обратная связь

38. Саморазвитие

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Практические способы саморазвития

Упражнение: Монотипия (активизация ресурсов)

Завершение: Обратная связь

39. Саморазвитие

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Практические способы саморазвития

Упражнение: Гратаж (активизация ресурсов)

Завершение: Обратная связь

40. Раскрытие талантов и способностей

Приветствие: «Мой главный талант…»

Теория: Что такое таланты и способности, для чего их развивать, принципы развития талантов и способностей.

Упражнение: «Ресурс Имени». Цели: выход на ресурсные состояния, раскрытие творческого потенциала, синхронизация работы полушарий, путем выполнения творческого задания.

Упражнение: Следуй за лидером. Цель: развития навыков сотрудничества, лидерских качеств каждого. Ребенок рисует картинку, линия, за линией. После каждой линии отводится время на то, чтобы остальные члены группы ее срисовали. Только ведущий

ребенок знает, каким будет конечный рисунок. Также очень весело сравнивать конечные результаты разных людей, и смотреть, насколько они получились похожими на оригинал.

Завершение: Обратная связь

41. Раскрытие талантов и способностей

Приветствие: «Самый талантливый человек – это….»

Теория: Способы развития талантов и способностей

Упражнение: Мой портрет в лучах солнца

Цели: повышение самооценки, направлено на самопонимание и самоприятие, введение в ресурсное состояние, работа с самооценкой, помогает отреагировать подавленные эмоции, если это необходимо.

Завершение: Обратная связь

42. Раскрытие талантов и способностей

Приветствие: «Мой самый креативный поступок…»

Теория: Креативность

Упражнение: медитация «Мой ресурс»

Завершение: Обратная связь

43. Раскрытие талантов и способностей

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Таланты, Способности и Бессознательное

Упражнение: «Космический корабль». Цели: работа с ресурсными состояниями личности, снятие напряжение, гармонизация эмоционального фона.

Завершение: Обратная связь, Д/З подготовка песочной инсталляции «Мой талант»

44. Раскрытие талантов и способностей

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Самость, целостность, исцеление, талант

Упражнение: Форстайминг на пробуждение Самости и талантов (чего в жизни не хватает, или что в жизни дает самую мощную поддержку)

Завершение: Обратная связь

45. Раскрытие талантов и способностей

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Общечеловеческая склонность к творчеству и созиданию – как универсальная черта человечества. Человек умелый, человек разумный, человек разумный-разумный, человек творческий.

Упражнение: Коллективные дорожки. Цели: Работа с энергетическими ресурсами, высвобождение творческой энергии, осознание себя как творческого человека, пробуждение творческих способностей и еще не задействованного потенциала.

Завершение: Обратная связь

46. Выбор своего жизненного и профессионального пути

Приветствие: «В детстве я мечтал стать…»

Теория: Профориентация, Важность выбора профессии. Основные современные принципы выбора профессии, Внешняя и внутренняя мотивация. Что развивает мотивацию. Связан ли жизненный путь только с профессией.

Упражнение: Мне надо - Я хочу, Я не могу – Я не хочу

Упражнение: «Мои сильные и слабые стороны – Зато»

Завершение: Обратная связь.

47. Выбор своего жизненного и профессионального пути

Приветствие: «Моя главная цель сейчас…»

Теория: Цели и ценности. Самореализация, самоосуществление, самоактуализация. Как реализовывать свой потенциал в обществе, не теряя себя.

Упражнение: «Рисунок человека срывающего яблоко (проработка целей и и способов их достижения) Инструкция: нарисовать человека, срывающего яблоко

Упражнение: Преодоление препятствия

Завершение: Обратная связь

48. Выбор своего жизненного и профессионального пути

Приветствие: «Я горжусь, что умею..»

Теория: Профессиональные качества

Упражнение: Сферы жизни

Упражнение: Интересы-склонности-способности

Упражнение: Объявление будущему работодателю

Завершение: Д/З Создание профессионального портфолио (копилка способностей и талантов), подготовка к инсталляции.

49. Выбор своего жизненного и профессионального пути

Приветствие: «Профессионал – это…»

Теория: Обсуждение Д/З (портфолио)

Упражнение: Инсталляция с фото,3-мерное построение своего пространства с использованием своих работ и фотографий. Обращаем внимание, что входит (вид за окном, посторонние предметы). Где начало, где конец. Какие фотографии выбраны…

Завершение: Обратная связь

50. Выбор своего жизненного и профессионального пути

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Подготовка к направленной визуализации.

Упражнение: Визуализация: Выбор своего жизненного пути

Завершение: Обратная связь

51. Выбор своего жизненного и профессионального пути

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Профориентационный коллаж. Инструкция к коллажу и его свойства.

Упражнение: Целевой коллаж (проработка целей и интеграция их в реальную жизнь)

Завершение: Обратная связь

52. Взаимоотношения

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Теория – что такое взаимоотношения. Какие виды взаимоотношений бывают. Принципы динамики отношений.

Упражнение: Роза –Чертополох (я дарю тебе эту розу за….то что нравится, я дарю тебе чертополох за….то что не нравится)

Упражнение: Если бы этот человек был..

Инструкция: Группа садится в круг и выбирает ведущего, который выходит за дверь. Задача группы загадать друго человека (или того кто вышел). После того, как группа выбрала человека, тот кто вышел возвращается и по очереди спрашивает всех: «Если бы этот человек быд одеждой, то какой одеждой он был бы, Если бы этот человек был блюдом, то каким блюдом он был бы…» и так далее. Задача ведущего, отгадать человека, который был загадан.

Завершение: Обратная связь

53. Взаимоотношения

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Способы поддерживать конструктивные взаимоотношения. Как понимание себя может влиять на взаимоотношения.

Упражнение: « Животное, блюдо, предмет мебели»

Цель: проработка восприятие себя, через взгляд со стороны, очень эффективно, для осознания групповых взаимодействий.

Завершение: Обратная связь

54. Взаимоотношения

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Трудности во взаимоотношениях, конфликты. Что такое конфликт, причины конфликтов.

Упражнение: рис. «Вредный и полезный конфликт»

Завершение: Обратная связь

55. Взаимоотношения

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Способы выхода из конфликтов. Медиация.

Упражнение: Медиативная игра «Балда и черти»

Завершение: Обратная связь

56. Взаимоотношения

Приветствие: «Я люблю….»

Теория: Любовь и дружба. Что такое Любовь, что такое дружба. Любовь к себе.

Упражнение: Мандала Дружбы (работа в парах)

Завершение: Обратная связь

57. Взаимоотношения

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Профилактика деструктивных отношений

Упражнение: Скульптура

Завершение: Обратная связь

58. Семья: родители и дети

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Интерактивная дискуссия на тему отцы и дети. Выявление актуальных трудностей в этой сфере. Обсуждение способов решения.

Упражнение: Горячий стул

Упражнение: Кинотерапия - просмотр Фильма « А вам и не снилось»

Кино, театр - путь к бессознательному, раскрывают чувства, как и любой вид искусства.

Здесь важно обсуждение героев. С кем хочется себя сравнивать. Какие там ресурсы. Какой герой произвел впечатление. На что обратил внимание. Что самое главное. Что бы ты сделал на месте героя. Что нужно сделать, чтобы ему помочь, чтобы изменить ситуацию.

Просмотр фильма. Обсуждение

Завершение: Обратная связь, Д/З Обсуждение с родителями

59. Семья: родители и дети

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Теория семейных систем

Упражнение: Рисунки семьи – цель: Проработка детско-родительских отношений, как определяющих в гармоничном психологическом развитии ребенка. Инструкция:

Нарисуй свою семью (так, как ты хочешь) (так, как ты себе ее представляешь)

Нарисуй свою семью в действии (когда каждый занят обычным делом)

Нарисуй свою семью, как семью животных

Нарисуй свою семью как семью фруктов

Нарисуй свою семью, как семью музыкальных инструментов

Нарисуй свою семью, как семью транспортных средств

Нарисуй семью, как семью мистических животных

Нарисуй свою семью в символическом виде (символ – любой предмет или явление окружающего мира, который ассоциируется для Вас с членом семьи)

Завершение: Обратная связь

60. Семья: родители и дети

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Теория семейных систем (продолжение)

Упражнение: «Рассказ о своем детстве» (Когда я был маленький, примерно в возрасте 5 лет…

Упражнение : Рисунок от лица ребенка 5 лет. Цель: работа с ресурсным состоянием

Упражнение : Я и мое окружение в пять лет – Я и мое окружение сейчас Цель: осознание себя в обществе.

Завершение: Обратная связь

61. Семья: родители и дети

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Теория семейных систем (продолжение)

Упражнение: Песочница «Моя семья»

Завершение: Обратная связь, Творческое домашнее задание «Социальная реклама для будущих детей.

62. Семья: родители и дети

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Моя будущая семья. Мотивирование на создание собственной семьи. Я будущий осознанный родитель (теория осознанного родительства)

Упражнение: Рисунок будущей семьи

Упражнение: Социальная реклама, мотивирующая на создание семьи

Завершение: Обратная связь, мотивирование на совместное с родителями занятие

63. Семья: родители и дети (Совместное с родителями!)

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Теория семейных систем, проблема «Отцы и дети», Подросток и его потребности, Родитель и его потребности. Причины конфликтов между детьми и родителями. Способы выхода из конфликтов. Родитель-ребенок и взрослый-взрослый.

Упражнение: Социограмма

Упражнение: Социограмма семьи прошлого и настоящей

Упражнение: «Потребности подростка, потребности родителя». Группа делится на команды: родители и подростки. Каждая команда создает список своих потребностей.

Упражнение: «Вопросы друг к другу». Каждая команда совещается и создает пять основных своих вопросов ко второй команде.

Упражнение: Рисунок друг друга в виде животных

Упражнение: Письма друг другу

Завершение: Обратная связь, Творческое задание – создать герб и девиз семьи.

64. Социализация:

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Общество, социум с точки зрения психологии индивидуума.Успешное поведение: безопасность, умения навыки. Составляющие успеха. Границы Я.

Упражнение: «Установление дистанции» Цель: определение комфортного личного расстояния.

Завершение: Обратная связь

65. Социализация:

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Ответственность. Основы психологической безопасности, умение сказать НЕТ. Основы психологической безопасности в интеренете.

Упражнение: 101 способ выразить свою самостоятельность

Упражнение: тренировка навыка говорить Нет

Завершение: Обратная связь

66. Социализация:

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Проблемы Экологии на планете. Экологическое самосознание. Экологическое общение. П

Упражнение: Подготовка творческого социально значимого проекта по теме года Экология

Завершение: Д/З (индивидуальная подготовка)

67. Социализация:

Приветствие: Цвет настроения

Упражнение: Создание творческого социально значимого проекта по теме года Экология

Завершение: назначение даты мероприятия, согласование с администрацией школы, Д\З завершить подготовку.

68. Социализация:

Приветствие: Цвет настроения

Реализация творческого социально значимого проекта

Завершение: Фотоотчет, Д/З – видео отчет о своих впечатлениях об участии в творческом социально значимом проекте

69. Итоговая диагностика (проективные тесты)

- рисунок «Несуществующее животное»

- рисунок «Я реальное – Я социальное – Я в будущем

- Люшер

70. Итоговая диагностика (стандартизированные тесты)

- Опросник Спилбергера-Ханина

- САН

- Анкета оценки психологического климате в классе

71. Итоговое занятие

Приветствие: Цвет настроения

Теория: Подведение итогов. Просмотр всех работ, обсуждение, пожелание на второе полугодие. Обсуждение результатов диагностики. Обратная связь группы о достигнутых результатах в процессе обучения по программе «Я создаю мир».

Упражнение: Подготовка выставки

Завершение: Выяснение актуального состояния участников в завершении тренинга, получение обратной связи от участников. Д/З – Эссе «Мои впечатления от участия в группе «Я создаю мир», Видео-интервью с каждым участником.