

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания  
«Центр социально – психологической помощи семье и детям»

Приказ № 54/1-09 от 22.03.2024 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности личностного роста для молодых людей 18 – 28 лет

**«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Утверждено методическим советом

№ 1 от 27.03. 2024г.

Обучающиеся: молодые люди 18-28 лет

Срок реализации: 20 недель

**Абаева Ольга Владимировна**  
педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид  
**Кривошеева Дарья Михайловна**  
педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

г. Ульяновск, 2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении.

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Период взросления нужно рассматривать как ступень человеческой жизни, которая важна сама по себе, либо как время перехода к взрослому состоянию.

Взросление сопровождается рядом радикальных психических и соматических изменений личности, что иногда приводит молодых людей к столкновению с обществом и его институтами. Этому периоду также соответствуют специфические формы поведения, нормы, установки, роли и конфликты, протекающие в различных социокультурных условиях.

В настоящее время молодым людям приходится не только преодолевать "возрастной кризис" (что является нормой), но и адаптироваться к новым социально-экономическим условиям современного общества. Указанные выше моменты взаимодействуя в той или иной степени друг с другом усложняют и затрудняют дальнейший личностный рост молодого человека.

И сегодня актуальными остаются слова Э. Шпрангера: «Ни в каком возрасте человек не нуждается так в понимании, как в годы юности. Создается впечатление, будто глубокое понимание другими - необходимое условие формирования личности».

Со сложившейся необходимостью адаптации к конструктивными межличностным отношениям и социальным нормам общества, а также корректировки представления человека о самом себе предлагается программа тренинга личностного роста, которая поможет молодым людям (18-23 лет) более мягко пройти трудности "возрастного кризиса".

В основу теоретической базы программы положена теория Э. Эриксона. Он предлагал рассматривать схему развития человека на протяжении всей его жизни, выделяя при этом восемь этапов, включающих процесс взросления — от рождения до старости.

Его теория основывается на принципе, взятом из эмбриологии: каждый этап внутриутробного развития содержит периоды, являющиеся решающими для дальнейшей эволюции. Этапов столько же, сколько и критических моментов развития, "поворотных точек, моментов выбора между прогрессом и регрессом".

Каждый из этих этапов имеет свои специфические задачи и они могут разрешаться благоприятно или неблагоприятно для дальнейшего развития человека.

**Первый этап** — это младенчество, главная задача заключается в том, чтобы выработать у младенца бессознательное чувство "базового доверия" к внешнему миру. Если оно не развивается, появляется чувство "базового недоверия" к миру.

**На втором этапе** — раннем детстве — должно сформироваться чувство своей автономии и личной ценности или их противоположность — стыд и сомнение.

**Третий этап** — игровой возраст — формирует чувство инициативы, желание что-то делать, если оно блокируется, формируется чувство вины.

Главным новообразованием **четвертого этапа** школьного возраста это формирование чувства предприимчивости и эффективности и способности добиваться поставленной цели. В отрицательном варианте будет появляться и развиваться чувство неполноценности.

**Пятый этап**- юность характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности, непохожести на других.

Э Эриксон отмечал особую важность этого этапа, являющегося по его мнению стержневым периодом развития, в ходе которого происходит построение концепции "Я", периодом возвращения к детским конфликтам и предвосхищения взрослости. Юношеский возраст по Эриксону строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Именно поиск и построение личной идентичности, формирование чувства индивидуальной самостождественности и постоянного развития "Я" - есть центральные задачи периода взросления.

Если в силу ряда причин молодому человеку не удастся разрешить эти задачи, у него формируется неадекватная идентичность, развитие которой может идти по четырем линиям:

1. Уход от психологической интимности. Избегание тесных межличностных отношений.
2. Размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, страх взросления и перемен, желание смерти.
3. Размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать свои внутренние ресурсы и сосредоточиться на какой-либо главной деятельности.
4. Формирование отрицательной идентичности, т.е. ориентация на образы, роли или свойства, которые демонстрировались в ходе развития подростка как нежелательные или опасные, отказ от самоопределения. Результатом в этом случае будет диффузная идентичность, расплывчатое «Я», ролевая и личностная неопределенность.

**Шестой этап** - молодость- характеризуется появлением потребности и способности к интимной психологической близости с другим человеком. Этот этап можно пройти успешно лишь тогда, когда будут разрешены и преодолены все кризисы и задачи предыдущих этапов. Если этого не произойдет, альтернативной будет являться чувство изоляции и одиночества, что приведет к аномальному развитию личности в дальнейшем.

Аномальное развитие это концентрация душевных сил на самопознании, когда более сильно выражено стремление разобраться в самом себе в ущерб отношениям с внешним миром, изоляция от людей, избегание близких интимных отношений с ними.

Сюда же можно отнести трудности характера, неадекватное поведение, смешение форм полоролевого поведения, путаница в моральных и мировоззренческих установках. Нельзя здесь же не отметить первых симптомов отклонений в психике, расстройств, возникающих под влиянием якобы существующих угрожающих сил.

Важнейшее приобретение **седьмого этапа** – взросления - это творческая деятельности и сопутствующее ей чувство продуктивности. В отрицательном же варианте появляется чувство застоя.

Последний **восьмой этап** – старость - характеризуется появлением чувства удовлетворенности, полноты жизни, исполненного долга, а в отрицательном случае - отчаяние и разочарование.

Подразделяя, таким образом, развитие человека на этапы, Эриксон в центр своей теории ставил построение идентичности.

**Идентичность** - есть сознание тождественности самой себе, непрерывности во времени собственной личности и связанное с этим ощущение, что другие также признают это.

Эриксон отмечал, что построение идентичности идет на всем протяжении развития и жизни человека, но особенную важность процесс идентификации приобретает в период взросления. Этот вывод он делал из психоаналитических посылок: «Идентичность, которая в конце детства становится важнейшим противовесом потенциально вредному господину детского «Сверх — Я», позволяет индивиду освободиться от чрезмерного самоосуждения и диффузной ненависти к инородному. Эта свобода одно из предпосылок, позволяющая «Я» интегрировать зрелую сексуальность, новые физические силы и задачи взрослого человека».

Процесс идентификации всегда протекает в рамках определенных общественных и культурных отношений. При этом чрезвычайно существенное влияние оказывают родители, референтные личности, которые в течение короткого или длительного периода могут служить «образцами».

Чтобы взрослеющий человек мог справиться со всеми этими проблемами возраста, существует одобренный обществом психосоциальный мораторий (т.е. период отсрочки), в течение которого ему позволено опробовать свои будущие роли и задачи взрослого, а также приобрести недостающий жизненный опыт, наконец обогатить уже имеющийся.

Психологический мораторий служит своего рода «промежуточным состоянием между детским и взрослым возрастом...», в рамках которого сначала в игровой форме и затем в виде приспособления к требованиям коллектива опробуются крайности субъективных переживаний, альтернативы идеологических направлений и более реалистические обязанности». Своего рода «полигоном» для психосоциального моратория могут являться тренинговые занятия.

**Тренинг** - это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки.

Также он позволяет снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Тренинговая работа в группе значительна, эффективна, так как позволяет человеку почувствовать себя принятым и активно принимающим других, использовать при этом доверие группы и в свою очередь самому не бояться доверять. Положительным моментом в тренинговой работе является еще то, что все участники группы могут активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее коммуникативные явления и навыки,

ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. Главное в то, что тренинг является интенсивной формой подготовки к более активной и полноценной жизни в обществе, а основная гуманистическая идея его — не заставлять, не давить, не «ломать» человека, а помочь ему самому стать собой, приняв и полюбив себя.

**Главная задача социально-психологического тренинга** — помочь каждому участнику самовыразиться, проявив свою индивидуальность, а для этого необходимо научиться воспринимать и понимать себя, иначе говоря, научиться самовосприятию. Самовосприятие личности может осуществляться по пяти направлениям:

1. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний, т.е. человек осмысляет, проговаривает, обсуждает с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения.

2. Восприятие себя через восприятие собственного внешнего облика, т.е. человек принимает свое тело, свое физическое «Я».

3. Восприятие себя через соотнесение себя с другими, т.е. человек использует других в качестве модели, удобной для анализа и самонаблюдения.

4. Восприятие себя через результаты собственной деятельности, т.е. человек сам оценивает то, что он сделал

5. Самовосприятие себя через восприятие твоей личности другими, т.е. человек использует информацию, передаваемую окружающими.

Отсюда можно сказать, что самовосприятие личности соотносится с самопознанием. Именно познавая себя, свои положительные и отрицательные стороны, личность может осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего психоэмоционального состояния и поведения, что и будет являться предпосылкой для саморазвития, а значит и дальнейшего личностного роста.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цели программы:** способствовать личностному росту и развитию «Я» через коррекцию качеств, препятствующих эффективному и полноценному взаимодействию в обществе, помочь более полному самопознанию себя для формирования индивидуальной самотождественности (идентичности).

### **Задачи обучающей программы-тренинга:**

1. Научить индивидуальным приемам межличностного взаимодействия для повышения эффективности коммуникативного процесса (установление контакта, преодоление психологических барьеров, активному слушанию, ведению диалога и т.д.).
2. Развить навыки самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний для снятия нервно-психического напряжения, постстрессовых состояний и преодоление депрессий.
3. Способствовать самопознанию личностных сторон (темперамента, характера, самооценки и т.д.) участников группы и преодолению сложившихся комплексов неполноценности.

4. Способствовать саморазвитию навыков, необходимых для решения жизненных проблем («совладающее поведение», умение говорить «нет», техникам принятия решения и др.).
5. Помочь овладеть определенными социально-психологическими знаниями о себе и других (особенности женской и мужской психологии; модели полоролевого поведения, законами построения семейно-брачных отношений).
6. Провести необходимую диагностику (тестирование) для получения объективной информации участниками группы, дальнейшего ее анализа и использования в психо-коррекционной работе.

#### **Перечень компетенций, приобретенных в результате освоения программы:**

- расширение психологического кругозора знаний о себе, развитие уверенности через осознание своих индивидуальных черт личности (идентичности);
- освоение приемов эффективного общения и формирование навыков продуктивного безконфликтного межличностного взаимодействия;
- освоение способов саморегуляции в процессе общения и способов совладания со стрессом;
- научение рефлексивной деятельности по отношению к своим эмоциональным реакциям и реакциям партнёров в процессе общения;
- развитие навыков предупреждения и разрешения внутриличностных, межгрупповых и межличностных конфликтов;
- повышение самооценки уверенности в сфере межличностного общения;
- повышение стрессоустойчивости, развитие способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач;
- оценка динамики личностных преобразований.

### **1.3. Содержание программы**

Решение вышеуказанных в п. 1.2 задач будет осуществляться следующими **методами**:

- Беседа, дискуссия, ролевые и сюжетные игры, психодиагностика, арт-терапия, психодрама, МАК
- Активные упражнения, структурированно обучающая терапия (моделирование и прогнозирование ролей поведения).
- Танцевально-двигательная терапия, телесно-ориентированная терапия.
- Методы визуализации, концентрации, релаксации.
- Проективные методики.

Чтобы работа группы была более эффективной в плане реализации целей и задач, необходимо при проведении социально-психологического тренинга учитывать несколько правил и **принципов**, которые заключаются в следующем:

1. Принцип диалогизации взаимодействия.
2. Принцип постоянной обратной связи.

3. Принцип самодиагностики.
4. Принцип оптимизации развития.
5. Принцип гармонизации.
6. Принцип добровольного участия.
7. Принцип погружения.
8. Принцип постоянного состава группы.

Тренинговая группа должна формироваться через консультацию с психологом, чтобы обеспечить ряд условий:

- Возраст участников **18-28 лет**;
- участники должны иметь средне-специальное или высшее образование (полное или незаконченное);
- быть психически здоровыми;
- в группе не должны одновременно работать более 2-х участников, имеющих ярко выраженную демонстративность поведения.

Социально-психологический тренинг личностного роста включает 20 занятий. Занятия рекомендовано проводить 1 раз в неделю продолжительностью 3 академических часа. После окончания 1 цикла занятий желательно сделать перерыв в работе не более 2-3 месяцев.

## Учебный план

№ п/п	Наименование основных тем	Всего часов, из них: групповые занятия/самостоятельная работа
1	Знакомство с группой. Этика групповой работы.	3 ак.ч
2	Входящая диагностика участников группы. Обсуждение результатов.	3 ак.ч
3	«Я и другие»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
4	«Если бы я был тобой»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
5	«Я и мой внутренний мир»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
6	«Я в свои глазах и в глазах других людей»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
7	«Мир наших эмоций и чувств»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
8	«Как справиться с плохим настроением»	3 ак.ч/ 1 ак.ч

9	«Формирование образа «Я». Кто Я? Я-реальное и Я-идеальное»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
10	«Я-это я и это прекрасно!»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
11	«Самопринятие.Самоуважение.Самоодобрение»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
12	«Я и мое тело»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
13	«Что такое уверенность в себе?»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
14	«Изменяем себя-изменяем мир»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
15	«Перед дальней дорогой»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
16	«Как достичь цели»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
17	«Программа успеха»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
18	«Учимся разрешать конфликты»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
19	Исходящая диагностика. Подготовка к аттестационному занятию.	3 ак.ч/ 1 ак.ч
20	Заключительное занятие. Аттестация. Вручение сертификатов участия в группе.	3 ак.ч
	<b>Итого:</b>	77 ак.ч

## Содержание учебного плана

<p><b>1. Знакомство с группой. Этика групповой работы.</b></p> <p>Создание условий для знакомства и сближения участников группы, установление эмоционального контакта между участниками группы, определить задачу курса, выработать нормы и правила групповой работы, войти в игровой стиль взаимодействия,</p> <p>Работа в микрогруппах, работа в кругу, упражнения, рефлексия.</p>
<p><b>2. Входящая диагностика участников группы. Обсуждение результатов.</b></p>
<p><b>3. « Я и другие»</b></p> <p>Расширение диапазона навыков межличностного общения, обучение способам устанавливать контакт с партнёром по общению, работа над межгрупповым доверием, расширение возможности сенсорного сознания своих состояний с помощью концентрации и рефлексии.</p> <p>Упражнения, работа в кругу, наблюдение, дискуссия.</p>
<p><b>4. «Если бы я был тобой»</b></p> <p>Обучение эффективным способам общения, обучение эффективным моделям противостояния негативному влиянию, развитие наблюдательности к невербальным проявлениям другого человека, обучение навыкам высказывания своей точки зрения,</p>

<p>обучение моделям асертивного отказа, обучение умению выразить похвалу и говорить комплимент, выражать поддержку</p> <p>Упражнения, работа в парах, ролевая игра, обсуждение.</p>
<p><b>5. «Я и мой внутренний мир»</b></p> <p>Развитие образных представлений и выработка произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах, визуализация, снятие эмоциональной напряженности, релаксация, работа с подсознанием. Самонаблюдение, беседа, упражнение, работа в кругу.</p>
<p><b>6. «Я в свои глазах и в глазах других людей»</b></p> <p>Обучение рефлексии, формирование адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивно-эмоционального фона в группе.</p> <p>Упражнения, работа в микрогруппах, работа в кругу, дискуссия.</p>
<p><b>7. «Мир наших эмоций и чувств»</b></p> <p>Сплочение группы через общение, ознакомление с методикой эмоциональных состояний, выявление соотношения положительных и отрицательных эмоций и их влияние на поведение человека, Осознание необходимости овладения эмоциональной культурой, формирование состояния полного покоя при активном сознании, определение роли и значение этого состояния в процессе самопознания и саморегуляции, обучение приемам релаксации.</p> <p>Наблюдение, эксперимент, работа в парах, работа в кругу, обсуждение.</p>
<p><b>8. «Как справиться с плохим настроением»</b></p> <p>Углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих самовыражению, обучение эффективным методам совладания с тревогой.</p> <p>Упражнение, работа в парах, релаксация, обратная связь.</p>
<p><b>9. «Формирование образа «Я». Кто Я? Я-реальное и Я-идеальное»</b></p>
<p><b>10. «Я-это я и это прекрасно!»</b></p> <p>Осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего «я» и построения значимых отношений с окружающими, развитие положительного отношения членов группы к самим себе, формирование позитивной Я-концепции, Осознание и принятие слабых и сильных сторон своей личности, развитие сензитивности и эмпатии.</p> <p>Самонаблюдение, упражнения, индивидуальная работа.</p>
<p><b>11. «Самопринятие.Самоуважение.Самоодобрение»</b></p> <p>Обучение навыкам позитивной самопрезентации, активизация процесса самопознания, повышение самопонимания за счёт своих положительных качеств, развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.</p>

<p>Беседа, упражнение, просмотр фильма, рефлексия.</p>
<p><b>12. «Я и мое тело»</b></p> <p>Расширение сферы сознания своего тела и его принятия, снятие телесных зажимов и блоков, развитие координации движения, снятие психо-эмоциональной усталости через работу с телом.</p> <p>Беседа, наблюдение, телесно-танцевальная терапия, работа в парах, работа в кругу, двигательные упражнения.</p>
<p><b>13. «Что такое уверенность в себе?»</b></p> <p>Определение и выработка уверенного поведения, определение уровня самооценки, снятие тревожности и ощущения чувства вины.</p> <p>Дискуссия, разбор проблемной ситуации, ролевые игры, тестирование, работа в кругу, релаксации, обсуждение.</p>
<p><b>14. «Изменяем себя-изменяем мир»</b></p> <p>Преодоление комплекса неудачника, постановка жизненных целей и определение пути к их реализации, закрепление уверенного поведения, формирование психологического настроя на успех.</p> <p>Беседа, работа в парах, самонаблюдение, упражнения, психокоррекция, работа в кругу, обсуждение.</p>
<p><b>15. «Перед дальней дорогой»</b></p> <p>Определение личностных ценностей, раскрытие сильных сторон личности, формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.</p> <p>Работа в парах, работа в команде, беседа, обсуждение.</p>
<p><b>16. «Как достичь цели»</b></p> <p>Обучение целеполаганию, отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.</p> <p>Упражнение, работа микрогруппах, работа в кругу, обсуждение.</p>
<p><b>17. «Программа успеха»</b></p> <p>Обучение программированию личной успешности, осознание возможностей для решения жизненных затруднений.</p> <p>Упражнения, упражнения-схемы с элементами арт-подхода, обсуждение.</p>
<p><b>18. «Учимся разрешать конфликты»</b></p> <p>Обсуждение понятие конфликта, типология конфликтов, стратегии поведения в конфликтах, развития навыков предупреждения и разрешения конфликтов.</p> <p>Беседа, упражнения, работа в парах, ролевая игра, обсуждение.</p>
<p><b>19. Исходящая диагностика. Подготовка к аттестационному занятию.</b></p>
<p><b>20. Заключительное занятие. Аттестация. Вручение сертификатов участия в группе.</b></p>

## 1.4. Планируемые результаты

В результате работы в тренинговой группе молодые люди должны не только получить сумму знаний о себе, но и сформировать желание развивать свою личность в дальнейшем, а также выработать адекватный стиль поведения в системе межличностных и брачно-семейных отношений.

## *Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»*

### 2.1 Календарный план занятий

№	Время	Место проведения	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов, ак.ч.	Форма контроля
1	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	Знакомство с группой. Этика групповой работы	Вводная лекция, работа в группе, знакомство с правилами группы	3 ак.ч	Промежуточная: устный опрос.
2	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	Входящая диагностика участников группы	Диагностическое тестирование участников группы с помощью опросника САН, обработка и обсуждение результатов входящей диагностики, шеринг	3 ак.ч	Входящая диагностика с применением опросника самооценки психических состояний Айзенка
3	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Я и другие»	Вводная лекция, упражнения (работа в группе), обсуждение	3 ак.ч (+1 ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
4	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Если бы я был тобой»	Вводная лекция, упражнения (работа в группе), обсуждение	3 ак.ч (+1 ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.

5	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Я и мой внутренний мир»	Вводная лекция, упражнения (работа в группе и индивидуальн), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
6	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Я в свои глаза и в глазах других людей»	Вводная лекция, упражнения( работа в группе и индивидуально), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
7	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Мир наших эмоций и чувств»	Вводная лекция, упражнения( работа в группе), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
8	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Как справиться с плохим настроением»	Вводная лекция, упражнения( работа в группе), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
9	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Формирование образа «Я». Кто Я? Я-реальное и Я-идеальное»	Вводная лекция, упражнения( работа в группе и индивидуально), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
10	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Я-это я и это прекрасно!»	Вводная лекция, упражнения( индивидуальная работа), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
11	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Самопринятие .Самоуважение. Самоодобрение»	Вводная лекция, упражнения( индивидуальная работа), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
12	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Я и мое тело»	Вводная лекция, упражнения( индивидуальная работа), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.

					работы)	
13	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Что такое уверенность в себе?»	Вводная лекция, упражнения( работа в группе и индивидуально), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
14	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Изменяем себя-изменяем мир»	Вводная лекция, упражнения( индивидуальная работа), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
15	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Перед дальней дорогой»	Вводная лекция, упражнения( работа в группе и индивидуально), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
16	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Как достичь цели»	Вводная лекция, упражнения (работа в группе и индивидуально), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
17	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Программа успеха»	Вводная лекция, упражнения( работа в группе и индивидуально), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
18	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	«Учимся разрешать конфликты»	Вводная лекция, упражнения( работа в группе и индивидуально), обсуждение	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Промежуточная: устный опрос.
19	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина, 104 ауд 14	Исходящая диагностика. Подготовка к аттестационному занятию.	Проведение исходящего диагностического тестирования, обсуждение орг вопросов по проведению заключительного занятия, шеринг	3 ак.ч (+1ак.ч самостоятельной работы)	Исходящая диагностика с применением опросника самооценки психических состояний Айзенка
20	18.00-20.00	ОГАУСО ЦСППСид, ул. Ленина,	Заключительное	Устная аттестация, вручение	3 ак.ч	Итоговая аттестация: устный

		104 ауд 14	занятие. Аттестация. Вручение сертификатов участия в группе.	сертификатов и финальный шеринг всех участников группы.		опрос.
--	--	------------	--	---	--	--------

**График и режим работы:** 1 раз в неделю, с 18.00 до 20.00

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Занятия проводятся парами – 1 пара - 2 академических часа.

**Количество занятий** – 20.

**Перерыв между занятиями** – 15 минут

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Просторное, хорошо проветриваемое и освещенное помещение, оборудованное: столами и стульями, интерактивной доской и видеопроектором, шкафом для хранения пособий, стендами.

Дидактические материалы, техническая оснащенность: в арсенале кабинета необходимы - для прослушивания аудиозаписей и просмотра видеоматериалов - ноутбук или компьютер, колонки, экран, видеопроектор.

### Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования осуществляет образовательной дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей программой, комплектует состав обучающихся. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся;

содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

### 2.3 Формы аттестации

**А) промежуточная** – после каждой пройденной темы. Проводится в форме устного опроса.

**Б) итоговая** - по результатам прохождения всей программы группы. Проводится в форме устного опроса и анкетирования. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам освоившим часть программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, материал анкетирования в форме итогового контроля, фото, отзывы.

#### Журнал посещаемости обучающихся

№	Дата	Разделы тем (согласно программы)	Текущий контроль (+/-)	Список обучающихся

### 2.4. Оценочные материалы

В ходе работы группы проводится входная и исходящая диагностика с использованием:

- теста Самооценка психических состояний ( САН) Айзенка (Приложение 1);
- Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д.Спилберга и Ю,Л,Ханина (Приложение 2);
- Тест на стрессоустойчивость личности Н.П. Фетискина.

### 2.5. Методические материалы

**Материально-техническое обеспечение:**

Просторное, хорошо проветриваемое и освещенное помещение, оборудованное: столами и стульями, интерактивной доской и видеопроектором, шкафом для хранения пособий, стендами.

Дидактические материалы, техническая оснащенность: в арсенале кабинета необходимы - для прослушивания аудиозаписей и просмотра видеоматериалов - ноутбук или компьютер, колонки, экран, видеопроектор..

Дидактические материалы – презентации к каждому занятию, задания и упражнения, направленные на активизацию/закрепление изученных тем, наборы метафорических карт.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть.
2. Постановка цели.
3. Разогрев.
4. Основная часть: теоретическая часть, упражнения в микрогруппах.
5. Подведение итогов, рефлексия.
6. Анонс следующего занятия

## 2.6. Список литературы

1. П. Вацлавик. Как стать несчастным без посторонней помощи. М., 1993..
2. Дж. Джампольски. Любовь побеждает страх. М., Профиздат, 1992.
3. Д. Рейнуотер. Это в ваших силах (как стать собственным психотерапевтом). М., 1992.
4. Игры: обучение, тренинги, досуг. Под редакцией В. Петрусинского, М., 1994.
5. Дж. Виткин. Женщина и стресс. С-Петербург, 1997.
6. В. Сатир. Как строить себя и свою семью. М., 1992.
7. Н. Пезешкиян. Торговец и попугай (восточные истории и психотерапия). М., 1992.
8. М. Зюсько. Пять шагов к себе. М., 1992.
9. А. Прихожан. Психологический справочник для неудачника, или как обрести уверенность в себе. М., 1994.
10. М. Мольц, Я — это я, или как стать счастливым. М., 1989.
11. СВ. Ковалев. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. М., 1991.
12. И.С. Кон. Психология ранней юности, М., 1989.
13. Р.С. Немов. Психология. М., 1998.
14. К. Рудестам. Групповая психотерапия. М., 1993.
15. Н. Наричьш. Практическая психология. Доверительный разговор. М., 1998.
16. Э. Эриксон. Детство и общество. (Петербург, 2000.
17. Практикум по общей психологии по редакцией А.И. Щербакова. М., 1990.
18. С.И. Макжанов, Н.Ю. Хрящева. Психогимнастика в тренинге. ч. 1, П. С-Петербург. 1993.
19. Современная семья: проблемы, решения, перспективы развития (материалы международного семинара). М., 1992,
20. Х. Ремпидт. Подростковый и юношеский возраст (проблемы становления личности). М., 1994.

21. Н. Козлов. Как относиться к себе и людям. Практическая психология на каждый день. М., 1993.
22. Р. Шорт. Секс, любовь или влюбленность. М., 1996.
23. К. Ботуин. Путь к счастью, путь к успеху. Не бойся Дон-Жуана, или как относиться к мужской неверности. М., 1995.
24. Л.Д. Столяренко. Основы психологии. Ростов-на-Дону. 1997.
25. ВВ. Бойко. Если ты мать и жена. М., 1991.
26. Э. Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Л., 1992.

### **Входящая аттестация**

Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка

Методика предназначена для диагностики у подростков таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Предназначена для обучающихся 8-11 классов. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I. Вопросы №1-10 – тревожность;
- II. Вопросы №11-20 – фрустрация;
- III. Вопросы №21-30 – агрессивность;
- IV. Вопросы №31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

0-7 баллов – тревожность отсутствует;

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;

8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень;

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Инструкция к тесту: «Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

Вопросы анкеты	Да	Н е совсем	Нет
1. Часто я не уверен в своих силах	2	1	0
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход	2	1	0
3. Я часто оставляю за собой последнее слово	2	1	0
4. Мне трудно менять свои привычки	2	1	0
5. Я часто из-за пустяков краснею	2	1	0
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом	2	1	0
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.	2	1	0
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое	2	1	0
9. Я часто просыпаюсь ночью	2	1	0
10. При крупных неприятностях я виню только себя.	2	1	0
11. Меня легко рассердить	2	1	0
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни	2	1	0
13. Я легко впадаю в уныние	2	1	0
14. Несчастья и неудачи меня ничему не учат	2	1	0
15. Мне приходится часто делать замечания другим	2	1	0
16. В споре меня трудно переубедить	2	1	0
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности	2	1	0
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной	2	1	0
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих	2	1	0
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться	2	1	0
21. Меня пугают трудности, с которыми мне придется		1	

встретиться в жизни	2		0
22. Нередко я чувствую себя беззащитным	2	1	0
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха	2	1	0
24. Я легко сближаюсь с людьми	2	1	0
25. Я часто копаюсь в своих недостатках	2	1	0
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния	2	1	0
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь	2	1	0
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется	2	1	0
29. Меня легко убедить	2	1	0
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности	2	1	0
31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться	2	1	0
32. Нередко я проявляю упрямство	2	1	0
33. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски	2	1	0
34. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.	2	1	0
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция	2	1	0
36. Я неохотно иду на риск	2	1	0
37. Я с трудом переношу время ожидания	2	1	0
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки	2	1	0
39. Я мстителен	2	1	0
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.	2	1	0

**Итоговая аттестация**

**Методика Ч.Д. Спилбергера  
на выявление личностной  
и ситуативной тревожности  
(адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)**

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Соверше нно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4

<b>19</b>	Мне радостно	1	2	3	4
<b>20</b>	Мне приятно	1	2	3	4

**Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

## Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### 3.3 Конспект занятий

