

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Политехнический лицей №182 Кировского района города Казани»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

С.Н. Антонова

«01» сентября 2022 год

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Лицей №182»

Р.В. Дуженков

«01» сентября 2022 год

**ПРИНЯТО**

Решение педагогического  
совета №1

от «31» августа 2022 год



**ПРОГРАММА**

**«ФОРМИРОВАНИЕ SOFT SKILLS У ПОДРОСТКОВ»**

Возраст детей,  
на которых рассчитана программа

13-17 лет (8-11 классы)

Срок реализации:

1 год

Автор программы:

Беглова Эльмира Ильдусовна  
педагог-психолог

Место реализации программы:

МБОУ «Лицей №182»

Казань 2022

## Пояснительная записка

В современных условиях образовательной среды обостряется интерес к вопросам содержания представлений и отношения к образу успешности, как систематизирующего элемента формирования самооценки подростка, его уровня притязаний и самореализации. Действительно, согласно концепции А.А. Налчаджана человек, Я-концепция которого основана на образе «успешности», нетождественном его сущности, сталкивается с определенными последствиями, такими, как невозможность свободного самопроявления и самоактуализации, снижением самооценки, негативно отражающимися и на результатах деятельности. Подростковый период очень важен для развития Я-концепции и формирования самооценки как главного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и развития личности. Именно в этот период возникает интерес подростка к своему внутреннему миру. Он стремится понять, осознать черты своего характера, свои возможности и особенности, проанализировать свои переживания. Очень важно, что подросток стремится не просто отметить для себя свои качества, но и оценить их в соответствии с собственной независимой системой стандартов [2,6,7].

Субъективный образ «успешной личности», к которому стремится подросток, в соответствии с позициями А.А.Налчаджяна [4], представляет собой устойчивую подструктуру образа «идеального Я», включающий когнитивный компонент (осознаваемые и декларируемые представления о типичных особенностях успешного человека), и эмоционально-оценочный компонент (отношение к образу успешной личности, не всегда осознанные ассоциации с ним, как позитивного, так и, возможно, негативного характера).

Экспериментальные исследования отечественных психологов позволили выявить ряд существенных особенностей личностного и эмоционального развития одаренных детей. Так, исследования Ю.Д.

Бабаевой подтвердили предположение о феномене «интеллектуально-аффективной диссинхронии» в Я-Концепции одаренного подростка. Осмысление психолого-педагогических условий и разработка средств формирования позитивной и гармоничной Я-концепции одаренных старшеклассников с учетом возрастных и личностных особенностей развития становится важнейшей задачей современной педагогической психологии и воспитательной практики.

Исследования показали имеющиеся нарушения в психоэмоциональном развитии и социально- психологической адаптации:

- Негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;
- Трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
- Переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;
- Неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим.

Цель – развитие у учащихся «soft skills» - навыков (эмоциональный интеллект, коммуникация, стрессоустойчивость, коллаборация)

Задачи:

Предметные:

- знакомить учащихся с понятием «soft skills», отличием их от «hard skills»
- учить учащихся «считывать» эмоциональное состояние другого человека;

- обучать учащихся приемам эффективного коммуникативного поведения в различных ситуациях, умению сотрудничать со сверстниками и с взрослыми;
- обучать простым способам формирования позитивного мышления.

#### Личностные:

- способствовать формированию культуры общения;
- формировать толерантность, ценностные ориентации, гуманное отношение к окружающим, уважение прав и свобод человека;
- способствовать формированию основ здорового образа жизни;
- развивать уверенность в себе, уважение к себе и другим, эмпатию;
- обогащать позитивный общественный, лидерский, коммуникативный опыт учащихся;
- формировать активную жизненную позицию учащихся.

#### Метапредметные:

- создавать психолого-педагогические ситуации, способствующие позитивному и адекватному общению в группе, формирующие их чувства, эмоции, способствующие личностному развитию;
- формировать умение работать в команде, принимая во внимание интересы других людей;
- формировать готовность к сотрудничеству с другими учащимися, взрослыми, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.
- формировать творческие способности;
- развивать навыки сохранения (профилактики) психоэмоционального состояния;
- развивать интеллектуальные способности, речь;

- формировать потребность в самообразовании и саморазвитии.

<b>ОСОБЕННОСТЬ Я-КОНЦЕПЦИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ</b>		
<b>КОМПОНЕНТЫ Я-ОБРАЗА</b>	<b>С ГАРМОНИЧНОМ ТИПОМ РАЗВИТИЯ</b>	<b>С ДИСГАРМОНИЧНОМ ТИПОМ РАЗВИТИЯ</b>
КОГНИТИВНЫЙ	Высокий уровень самопонимания	Низкий уровень самопонимания
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ	Эмоциональная устойчивость. Положительное самовосприятие.  Адекватная самооценка.	Эмоциональная неустойчивость. Самообвинение, низкий уровень самопринятия.  Лабильность самооценки: от чрезвычайно низкой до чрезвычайно высокой
ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ	Высокий уровень самоконтроля	Навязчивое стремление к самокоррекции и внешнего локуса контроля.

Методологическая основа.

- Фундаментальные положения об одаренности как системном и развивающемся в течение жизни качестве личности, определяющем возможности достижения выдающихся результатов в общественно значимых видах деятельности (Д.Б. Богоявленская, Ю.Д. Бабаева, А.В. Брушлинский, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, В.И. Панов, Н.Б. Шумакова, В.С. Юркевич);
- Изучение феноменов и компонентов Я-концепции (В.С. Агапов, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.С. Мерлин, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.), в которых отражены три основные составляющие: когнитивная, эмоциональная и поведенческая;

- «Рабочая концепция» одаренности

**В основе программы лежит психоаналитический подход.** Методологической основой психоаналитического подхода является: анализ динамики субъективного мира на основе концепции «линий развития» А.Фрейд (A.Freud, 1965). Анализ субъективного мира на основе концепции «репрезентативного мира» Дж.Сандлера (J.Sandler, 1962). Исследование репрезентаций «значимых других» опиралось на концепцию «объектных отношений» (M.Klein, 1933; D.Winnicott, 1963).

Цель психоаналитического подхода: смягчение симптомов внутреннего конфликта, взаимодействие между «Я» и «Оно», через преодоление неадекватных психологических защит.

Психоаналитический подход в рамках данной коррекционной программы направлен на гармонизацию эмоциональной сферы, развитие способности к самопознанию и самовыражению одаренных подростков.

Понятием, объединяющим детский психоанализ и психологию развития, является понятие субъективного мира личности, который может являться центральным понятием модели сопровождения социально-эмоционального развития. Субъективный мир - это сложный комплекс аффективных и когнитивных компонентов, существующих как на сознательном, так и на бессознательном уровне отражения действительности, который определяет внутреннюю динамику личности, не сводимую только к социальным и биологическим факторам.

Психоаналитический подход в работе с личностью ребенка складывается из: 1) использования психоаналитической методологии для оценки психического состояния детей, выявления не только внешних, но и внутренних конфликтов; 2) использования психоаналитических концепций для понимания процессов личностного развития; 3) работы с продуктами творческой деятельности ребенка (игра, рисунки, фантазии) как

позволяющими выразить его осознанную и бессознательную психическую реальность; 4) усиление способности к вербализации, дающей ребенку возможность описывать свой эмоциональный опыт и переводить неосознаваемые составляющие субъективной картины мира на уровень сознания.

Разработана программа психологического сопровождения социально-эмоционального развития детей и подростков с использованием психоаналитического подхода, которая включает в себя этапы психопрофилактики, психодиагностики и психокоррекции.

Методы психоаналитического подхода направлены на усиление, развитие эмоционального контроля, улучшение психологической саморегуляции.

В основе программы использовались следующие упражнения:

- Ролевая гимнастика
- Психодрама
- Коммуникативные игры
- Упражнения с использованием терапевтических метафор.
- Эмоционально–символические методы Дж. Алана
- Релаксационные методы нервно-мышечной релаксации Э.Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.
- «Тренинг личностного роста для подростков –театральный спектакль»
- Арт-терапия

Задачи:

- Развивать способность к самовыражению личности,
- раскрыть творческий потенциал и внутренние ресурсы подростков.
- Развивать потребность в самопознании, стремление к самопониманию.

- Развивать эффективные психологические защиты и механизмы.
- Стимулировать выход подавляемых эмоций социально приемлемыми способами.
- Содействовать эмоциональному отреагированию травмирующих переживаний.
- Развивать и корректировать навыки коммуникации, развивать связанные с творческой деятельностью здоровые установки и потребности.
- Содействовать формированию положительной «Я»- концепции.
- Содействовать укреплению собственной личной ценности подростков.
- Способствовать сохранению и укреплению психического и эмоционального здоровья.

Критерии эффективности программы:

- Создание положительного эмоционального настроения.
- Улучшение процесса коммуникации со сверстниками и взрослыми, развитие способности к взаимному принятию, эмпатии.
- Возможность обращения к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
- Развитие способности к пониманию своих чувств, умение выражать их, в социально приемлемой форме.
- Развитие способности давать выход разрушительных и саморазрушительных тенденций безопасным способом, через прорабатывание мыслей и эмоций, которые подростки привыкли подавлять.
- Развитие чувства внутреннего контроля.



- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, получению эстетического опыта, развитию практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышает адаптационные способности к повседневной жизни.
- Снижение утомления, снятие негативных эмоциональных состояний и их проявлений.
- Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития, опираясь на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

Ожидаемый результат:

- Развитие стремления к самопознанию.
- Осознание своей творческой индивидуальности.
- Овладение навыками саморегуляции.
- Понимание системы своих отношений (включая отношения к самому себе) и связанные с ними чувства.
- Умение выражать свои чувства символически по средствам визуальных образов.
- Способность находить компромисс и конструктивно решать внутренние противоречия.
- Развитие положительной «Я-концепции», адекватной самооценки и самопринятия;
- Развитие способности к управлению своим поведением, выстраиванию конструктивной модели поведения в сложных ситуациях.

## Содержание программы

Занятия проводятся в групповой форме с подростками, но многие упражнения могут быть использованы для индивидуальной работы. Группы имеют мобильную форму. Для достижения максимальных результатов группа не должна превышать 10 человек. Программа рассчитана на три месяца, 13 часов, из которых 7 минут отводится на теоретическую часть, 12 часов 53 минуты на практическую часть.

Программа состоит из трех этапов:

1. Первый этап состоит из подготовительных организационных процедур и исходной диагностики;
2. Второй этап коррекционный с оценкой промежуточных результатов;
3. Третий этап Завершающий с оценкой конечных результатов программы.

Давайте сначала для себя уточним, чем «soft skills» отличаются от «hard skills»?

Hard skills (с англ. «жесткие навыки») — профессиональные, технические компетенции, которые можно наглядно продемонстрировать, оценить и проверить. Например, знание иностранных языков, навыки работы за компьютером, умение управлять автомобилем или самолетом. Они неизменны для конкретной профессии и не зависят от того, в какой компании или в каком коллективе работает человек.

Soft skills (с англ. «мягкие навыки») — универсальные социально-психологические качества, которые не зависят от профессии, но непосредственно влияют на успешность человека. К ним относятся коммуникативные навыки, организованность, способность решать конфликты, умение убеждать, работать в команде, адаптивность. Эти

качества могут как зависеть от характера человека, так и формироваться с опытом.

Несмотря на то, что сейчас все больше внимания акцентируется на важности мягких навыков, без жестких компетенций развиваться профессионально не получится. Это относится к любой сфере деятельности. Даже если вы будете очень коммуникабельным или организованным человеком, без специальных знаний в своей профессии не сможете реализовать в полной мере. Рассмотрим, какие особенности есть у hard skills:

Их легко проверить. Уровень жестких навыков проверяется с помощью тестирования, экзамена, аттестации. Увидеть профессиональную компетентность будущего сотрудника можно уже во время собеседования. Но понять, как человек будет вести себя в определенной стрессовой ситуации, практически невозможно.

- Жесткие навыки подтверждаются дипломами, аттестатами, сертификатами. Они показывают уровень квалификации специалиста и подтверждают, что он проходил обучение по специальности и получил определенные профессиональные навыки. Доказать наличие soft skills  
Требования к жестким навыкам почти всегда остаются неизменными на любом рабочем месте. Например, знание законодательной базы важно для юриста, который работает на крупном предприятии или в маленькой частной компании. Перечень hard skills отражается в должностной инструкции специалиста. Мягкие навыки не относятся напрямую к профессиональной деятельности и проявляются в зависимости от ситуации.
- Любой специалист уже имеет определенный набор hard skills, которые он сразу применяет в работе. Если оказывается, что какие-то необходимые навыки отсутствуют, их легко получить на профильных

курсах или тренингах. Жесткие навыки почти невозможно потерять, их можно со временем только усовершенствовать.

- Все же есть профессии, в которых жесткие навыки выходят на первый план, а мягкие могут быть не так уж важны. Например, бухгалтер может не быть коммуникабельным человеком, но обязательно должен знать сроки сдачи налоговых отчетов, чтобы компания избежала штрафов. Но работодатель всё-таки более заинтересован в бухгалтере, который специалист в своем деле и отлично ладит с людьми.

Итак, перейдем к рассмотрению некоторых soft-ов.

Одна из важных составляющих «soft skills» – умение понимать чувства других – эмпатия. Её еще иначе называют эмоциональным интеллектом.

Эмпатией называется способность считывать эмоциональное состояние другого человека.

Не стоит путать эмпатию с состраданием — её можно проявлять не только к негативным эмоциям. Эмпатия — это осознанный отклик на чувства собеседника; на высших уровнях — без «примеривания» чужих ощущений на себя.

- Эмпатия помогает предугадывать действия и понимать мотивы поступков окружающих людей.
- Эмпатия способствует эффективному общению между людьми, помогает разобраться в сложных ситуациях, спрогнозировать мотивы и действия людей.
- Эмпатийный человек вызывает доверие, в общении с ним создается ощущение психологического комфорта.
- Человек, который проявляет сопереживание к чувствам других производит впечатление приятного, доброго и обаятельного человека.

Умение распознать, что чувствует другой человек, и правильно отреагировать на его эмоции необходимо в великом множестве сфер, от торговли до общественной деятельности.

Эмпатия — критически важный компонент при разработке продуктов или политических концепций, который помогает понимать потребности людей и завоевывать их доверие.

Кроме того, способность считывать чужие эмоции пригодится на переговорах и для разрешения конфликтных ситуаций. Руководителю этот навык позволит вдохновлять подчиненных и вести их за собой. Рядовому сотруднику — поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе (а это, как показывают исследования, положительно влияет на нашу продуктивность). Проявляя эмпатию в работе с клиентами, вы сможете находить общий язык даже с самыми сложными людьми.

Обычно эмоциональный обмен происходит на тонком, почти незаметном уровне. То, как продавец говорит «спасибо», оставляет у нас чувство, что нас обижают, или что нами пренебрегают, или нам искренне рады и нас ценят. Точно так же дело обстоит с критикой: вы можете разозлить человека, сделав язвительное замечание, или указать на недостатки так, что он будет вам благодарен. Если вы овладеете искусством эмпатии, то научитесь лучше контролировать посылаемые вами сигналы.

Эмпатия — навык, который развивается: для этого необходимы желание и регулярные тренировки.

В календарно-тематическом планировании заложены упражнения развивающие эмпатию и другие гибкие навыки через когнитивные и эмоционально-оценочные компоненты личности.

## Календарно- тематический план

### 1 ЭТАП

#### ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП С ИСХОДНОЙ ДИАГНОСТИКОЙ

#### 1.1.Диагностика компонентов я –образа

КОМПОНЕНТЫ Я-ОБРАЗА	МЕТОДИКА	ЦЕЛЬ
КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	Методика М. Куна и Т. Макпартленда «Кто я?», модифицированная Т.В. Румянцевой	Исследования содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком, самого себя, следовательно, с его «Образом-Я». Методика представлена следующими обобщенными показателями-компонентами идентичности: 1. социальное (пол, учебно-профессиональная ролевая позиция, семейная принадлежность, политическая принадлежность); 2. коммуникативное (дружба, общение); 3. материальное (описание своей собственности, оценка своей обеспеченности, отношение к материальным благам, отношение к внешней среде); физическое (субъективное описание своих физических данных, внешности, фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения, пристрастия в еде, вредные привычки); 4. деятельное (самооценка способности к деятельности); перспективное (я в будущем); 5. рефлексивное (персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения, персональные характеристики (прозвище, гороскоп, имя), эмоциональное отношение к себе).
ЭМОЦИОНАЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЙ	Методика «Диагностика самооценки» Дембо-	Диагностику уровня самооценки и притязаний

КОМПОНЕНТ	Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.	
ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ	Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС). В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость.	Выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.
<b>1.2. Просветительская работа с участниками образовательного процесса</b>		
Участники образовательного процесса	Цель , тема предварительного консультирования, лекторий	
Учащиеся	расширение компетенции подростка в таких важных областях, как культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтология и собственно проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий	
Педагоги	Просвещение и консультирование на тему: «Одарённые дети. Кто они?», «Я и класс», «Подростковое одиночество: причины и последствия», «Правильная мотивация в учебе», «Проблемы общения детей», «Проблемы, возникающие у детей в процессе обучения» и т.д.	
Родители	Просвещение и консультирование на тему: «Как найти общий язык с ребёнком», «Как помочь ребенку наладить взаимоотношения с одноклассниками?», «Особенности подросткового возраста», «Талантливый ребенок в семье», «Трудности и ошибки воспитания. Пути их преодоления», «Школьная тревожность и ее преодоление», «Формирование у ребенка уверенности в себе», «Роль семьи в воспитании детей и подростков».	

## 2 ЭТАП

### КОРРЕКЦИОННЫЙ ЭТАП И ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

КОМПОНЕНТЫ Я-ОБРАЗА	ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ	ЦЕЛЬ
<p><b>КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролевая гимнастика</li> <li>• Психодрама</li> <li>• Коммуникативные игры</li> <li>• Упражнения использованием терапевтических метафор.</li> <li>• Эмоционально–символические методы Дж. Алана</li> <li>• Релаксационные методы мышечной релаксации Э.Джекобсона, дыхательные визуально-кинестетические техники.</li> <li>• «Тренинг личностного роста для подростков – театральные спектакль»</li> <li>• Арт-терапия</li> </ul>	<p>Путешествие к центру своего Я. Анализ домашнего задания. 3. Основное содержание занятия (информация, упражнения, этюды). 4. Заключительные процедуры (домашнее задание, экспресс - диагностика). 5. Рефлексия (о прошедшем занятии). 6. Ритуал конца (свеча).</p>	<p>Цель - создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.</p>
	<p>Я глазами других. Анализ домашнего задания. 3. Основное содержание занятия (информация, упражнения, этюды). 4. Заключительные процедуры (домашнее задание, экспресс - диагностика). 5. Рефлексия (о прошедшем занятии). 6. Ритуал конца (свеча).</p>	<p>Цель- создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи.</p>
	<p>Принятие себя Анализ домашнего задания. 3. Основное содержание занятия (информация, упражнения, этюды). 4. Заключительные процедуры (домашнее задание, экспресс - диагностика). 5. Рефлексия (о прошедшем занятии). 6. Ритуал конца (свеча).</p>	<p>Цель – вооружение подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций; создание условий для возможности увидеть себя глазами других людей, отработка навыков анализа своего поведения; включение участников в процесс самосовершенствования</p>



	<p>Уголки моей души Анализ домашнего задания. 3. Основное содержание занятия (информация, упражнения, этюды). 4. Заключительные процедуры (домашнее задание, экспресс - диагностика). 5. Рефлексия (о прошедшем занятии). 6. Ритуал конца (свеча).</p>	<p>Цель - дать возможность участникам осознать себя как уникального человека со своими индивидуальными особенностями принять себя</p>
	<p>Размышление о самом себе. Анализ домашнего задания. 3. Основное содержание занятия (информация, упражнения, этюды). 4. Заключительные процедуры (домашнее задание, экспресс - диагностика). 5. Рефлексия (о прошедшем занятии). 6. Ритуал конца (свеча).</p>	<p>Цель – осознание каждым членом группы своих отрицательных черт, формирование умения доверять группе и принимать себя и других.</p>
<p><b>ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ КОМПОНЕНТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролевая гимнастика</li> <li>• Психодрама</li> <li>• Коммуникативные игры</li> <li>• Упражнения использованием терапевтических метафор.</li> <li>• Эмоционально–символические методы Дж. Алана</li> <li>• Релаксационные методы нервно-мышечной релаксации Э.Джекобсона, дыхательные визуально-кинестетические техники.</li> <li>• «Тренинг личностного роста для подростков – театральная постановка»</li> </ul>	<p>Знакомство. “Затерянный мир”</p> <p>Информация о тренинге знакомство со структурой занятий.</p> <p>Знакомство.</p> <p>Выработка правил группы.</p> <p>Упражнение “Каракули”</p> <p>“Метафорический Автопортрет”.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>“Цветные звуки моего тела”</p> <p>Свободное рисование на листе бумаги.</p> <p>Техника “Цветные звуки моего тела”.</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>– Создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.</p> <p>– Побуждение личности к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.</p> <p>- Позволяет осознать самих себя– свою внешность и внутренние характеристики, повышение уверенности в себе.</p> <p>– Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки.</p> <p>– Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Арт-терапия</li> </ul>		<p>– Обучение способам выражения своих чувств.</p>
	<p>“Рисуем имя...” Упражнение “Зеркало”. Техника “Рисуем имя” Упражнение “письмо Волшебнику”. Рефлексия.</p>	<p>– Исследование личностной идентичности; – Содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств; – Расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости; – Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа “я”, самопринятия.</p>
	<p>“Мой герб” Упражнения для настроения. Техника “мой герб” Рефлексия Релаксация “Водопад”</p>	<p>Осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.</p>
	<p>Коллаж: “ Все грани моего Я” Техника “Коллаж” Упражнения для настроения. Техника вербализации: “Избавление от комплекса” Рефлексия</p>	<p>Отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.</p>
	<p>Перформанс упражнение “Шанхайцы” Создание образов и представление их. Рефлексия.</p>	<p>Ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы.</p>

<b>ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролевая гимнастика</li> <li>• Психодрама</li> <li>• Коммуникативные игры</li> <li>• Упражнения использованием терапевтических метафор.</li> <li>• Эмоционально–символические методы Дж. Алана</li> <li>• Релаксационные методы мышечной релаксации Э.Джекобсона, дыхательные визуально-кинестетические техники.</li> <li>• «Тренинг личностного для подростков театральный спектакль»</li> <li>• Арт-терапия</li> </ul>	«вместо ссоры помирились»	создание благоприятной атмосферы в группе, настрой на рабочий лад.
	«Психологическое время».	Развитие внутреннего «чувства времени», анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот.
	«Лед и пламень»	Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.
	«Сядьте так, как...»	упражнение учит контролировать собственную позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм, который иногда необходим в жизни.
	«Мой проект»	Развитие внутреннего «чувства времени», анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот.

**4. Завершающий этап  
Контрольный срез диагностик**

## Список литературы

5. Арт- терапия в образовательной правктике. Методическое пособие/А. И. Копытин, Н. В. Балабанова. краснодар 2006.- 96 с.
6. Дилео, Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация / Д. Дилео. — М.: Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2001. — 272 с.
7. Лебедева, Л. Д. Практика Арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с.
8. Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии / В. Оклендер ; пер. с англ. — М.: Класс, 2001. — 336 с.
9. Остер, Д. Рисунок в психотерапии / Д. Остер, П. Гоулд. — М.: ВИНТИ, 2000. — 184 с.
10. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2000.
11. Васильева Н.Л. Психоанализ как метод научного исследования психической динамики // Вестник СПбГУ, сер.6., вып.3, 2006. - с.192-199.
12. Тайсон Ф., Тайсон Р. Психоаналитические теории развития// Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
13. Лебединский В.В. и др. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М., 1990
14. Контрперенос в психоаналитической психотерапии детей и подростков./ Под. ред. Дж. Циантиса, С.Б. Ботиуса, Б. Холлерфорс, др. — М.: Когито-Центр, 2005
15. Джинотт Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии. М. Апрель Пресс, Изд-во Эксмо-Пресс, 2001
16. Новые направления в игровой терапии: Проблемы, процесс и особые популяции / Под ред. Г.Л. Лэндрета. М., Когито-Центр, 2007
17. Психотерапия детей и подростков: пер. с нем./под ред. Х. Ремшмидта. М.: Мир, 2000
18. Миллер С. Психология игры. Спб.: Университетская книга, 1999
19. Четик М. Техники детской психотерапии. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003