

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
**центр социально-трудовой адаптации и профориентации городского округа Сызрань**

«РАССМОТРЕНО»

на Педагогическом совете

протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Профилактическая психолого-педагогическая программа  
**«Повышение самооценки»**

*Составитель:* педагог-психолог

**Дудина Диана Игоревна**

## Оглавление

1. Аннотация.....	3
2. Учебный план программы.....	11
3. Учебно-тематический план программы.....	12
4. Пояснительная записка.....	14
5. Содержание программы:	
Занятие 1. «Две стороны».....	18
Занятие 2. «Большой артист».....	20
Занятие 3. «Реальность цели».....	22
Занятие 4. «Ситуация - действие».....	23
Занятие 5. «Самовыражение».....	25
6. Методические рекомендации .....	26
7. Список литературы .....	27

## **I. АННОТАЦИЯ**

*на профилактическую психолого-педагогическую программу*

### **«Повышение самооценки»**

#### **Научные, методологические и методические основания программы**

Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. В связи с этим исследование особенностей подросткового возраста заслуживает особого внимания, о чем свидетельствуют труды таких ученых как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, И.А. Сикорский, С.А. Беличева, Л.С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн и др.

Многие авторы обращают внимание на формирование самооценки в подростковом возрасте и на те факторы, которые способствуют ее становлению. Среди исследователей этой проблемы Бороздина Л.В., Захарова А.В., Стужин А.Г., Реан А.А., Божович Л.И., Кон И.С., Липкина А.И., Соколова Е.А. и др. Авторы единогласно отмечают, что становление самооценки происходит именно в подростковом возрасте. Потому в современной психологии активно ведутся исследования по выявлению факторов, способствующих становлению самооценки подростков.

Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на формирование самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со сверстниками. Именно от них зависит эмоциональное самочувствие подростка. Исследования межличностных отношений в подростковой среде проводились такими учеными как Аникеева Н.П., Кричевский Р.Л., Дубовская Е.Л., Мадорский Л.Р., Резников Е.Н., Ремшмидт. Х., Смирнова М.В. и т.д.

В понятие «самооценка» входит широкий комплекс физических, поведенческих, психологических и социальных проявлений личности, связанных с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках. Изучение данного понятия традиционно начинается с анализа самосознания личности. То есть самосознание выступает тем образованием, из которого вычлениют и пытаются найти место самооценки. Часто исследователи самооценки при ее изучении употребляют, казалось, такие тождественные термины: самосознание, самоотношение, самоуважение и собственно самооценка. Однако, несмотря на тождественность, существуют определенные концептуальные различия, позволяющие определить собственно термин «самооценка».

В самых общих чертах отметим, что термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению. Программа результатам диагностики, анализ которой указывает на присутствие неадекватной самооценки. Для оценки эффективности программы проводится диагностический срез на входе и выходе.

### **Методологические принципы:**

**1. Принцип системности.** Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме групповых занятий.

## ***2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка.***

Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нормы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности – с другой.

## ***3. Принцип личностного подхода.***

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

## ***4. Принцип комплексности методов психологического воздействия.***

Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

## ***5. Принцип идентификации (персонификации).***

Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В младшем школьном возрасте преобладает образно-эмоциональное восприятие действительности, развиты механизмы подражания, способность к идентификации. В этом возрасте выражена ориентация на персонифицированные идеалы — яркие, эмоционально-привлекательные образы людей (а также природных явлений, живых и неживых существ в образе человека), неразрывно связанные с той ситуацией, в которой они себя проявили. Персонифицированные идеалы являются действенными средствами нравственного воспитания ребёнка.

### ***6. Принцип интерактивного обучения.***

Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

### ***7. Принцип последовательности.***

Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

### ***8. Принцип единства чувств и знаний.***

Получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере.

## **Актуальность и перспективность**

Большое значение для заниженной самооценки подростка 11-14 лет имеет расхождение между возникшими у него потребностями и обстоятельствами жизни, ограничивающими возможность их реализации, расхождение, характерное для каждого возрастного кризиса.

Фактически подросток остается еще типичным школьником. Учение, школа, взаимоотношения с товарищами заполняют почти все его время и составляют главное содержание его жизни. Вместе с тем характер внутренней позиции подростка меняется.

Расхождение между стремлениями подростка, связанными с сознанием и утверждением себя как личности, и положением школьника вызывает у него желание вырваться за рамки повседневной школьной жизни, в какую-то иную, значительную и самостоятельную. Иногда подростки, остро переживающие конфликт между своими желаниями и возможностями их удовлетворения, вступают на путь поиска особой, не воображаемой, а действительной жизни, но уводящей их от ее благополучного течения и нарушающий ход нормального развития подростка. В этих случаях подростки забрасывают учение, школу, их захватывает двор, улица, компании таких же оторвавшихся от школы ребят, что нередко приводит их к

асоциальным формам поведения, которые являются способом самовыражения подростка, стремлением повысить свою самооценку. Однако единственным благополучным способом «самовыражения» подростков является повышение их самооценки в школе и в семье.

### **Практическая направленность**

Плановая диагностика обучающихся подросткового возраста определила группу обучающихся имеющих сложности в плане самооценки. Данная группа имела либо завышенную, либо заниженную самооценку. Такие показатели негативно отражаются на социальной адаптации личности. Данный феномен выражается в проявлении агрессивного поведения к сверстникам, сложностях при построении взаимоотношений, личностной дезадаптации и выстраивании механизмов защиты. В связи с чем было принято решение о необходимости проведения коррекционно - развивающей работы в данном направлении.

В процессе прохождения занятий по формированию адекватной самооценки, у подростков появляется возможность осознать проблемные области с последующей их проработкой. Сформировать правильное представление о себе и своих возможностях, поверить в свои силы и развить уверенность в себе.

### **Наличие межпредметных и внутрипредметных связей**

Самооценка - это сложное и многогранное понятие. Как целостная система самооценка включена во множество связей и отношений с другими психическими образованиями, в том числе с чертами личности, взаимодействие с которыми носит диалектический характер: будучи обусловленной ими, самооценка в то же время сама выступает важнейшей детерминантой их дальнейшего развития. По мнению большинства исследователей, самооценка отражает качественное своеобразие личности и

характер ее взаимодействия с другими людьми. В частности, от индивидуальных различий зависит уровень осознанности и обобщенности самооценки. Самооценка — это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. Понимание Я-концепции как совокупности установок «на себя» отчетливо зафиксировано, например, Р. Бернсом. В соответствии с этим пониманием, три традиционно выделяемых элемента установки (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) применительно к Я-концепции конкретизируются следующим образом:

1. Образ «Я» - представление индивида о самом себе.
2. Самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, т. е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

При этом самооценка как аффективная составляющая установки на себя существует в силу того, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания.

Розенбергом была предложена так называемая интерактивная гипотеза, согласно которой влияние специфического аспекта «Я» на самооценку варьирует в зависимости от уровня самооценки по этому аспекту и его значимости для значимых аспектов: их высокие уровни сильно увеличивают общую самооценку, в то время как низкие уровни частных значимых самооценок существенно снижают итоговое самоотношение. Вклад



самооценок по менее значимым аспектам в обобщенную самооценку соответственно оказывается меньшим.

Таким образом, в соответствии с этими представлениями, строение самоотношения можно представить следующим образом:

Существуют два уровня самоотношения - уровень частных самооценок и уровень обобщенной самооценки, причем, основным принципом организации этих уровней в единую систему является интеграция частных самооценок с учетом их субъективной значимости. Структура же самоотношения, фактически, сводится к структуре входящих в Я-концепцию аспектов «Я».

По литературным данным выделяют три основных понимания терминов самоотношения, каждое из которых отражает различные теоретические подходы и имеет свое собственное коннотативное значение:

- 1) любовь к себе,
- 2) самопрятие,
- 3) чувство компетентности.

### **Цель и задачи программы**

**Основная цель:** формирование адекватной самооценки обучающихся.

**Задачи:**

1. осознание собственных положительных и отрицательных сторон
2. формирование навыков уверенного поведения
3. способствование формированию навыка быстрого принятия решений
4. формирование положительного самоотношения

## **Описание участников программы**

**Адресат:** программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 14 лет. Реализация может проводиться в качестве мер первичной профилактики, т.е. на основе данных диагностики. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

## **Продолжительность курса**

Занятия проводятся один раз в неделю (5 недель). Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. Продолжительность одного занятия - 1 – 1,5 часа.

## **Ожидаемые результаты**

**Промежуточные:** Внедрение данной программы в деятельность психологической службы образовательных учреждений позволит подросткам осознать собственные положительные и отрицательные стороны, поможет формированию навыков уверенного поведения, навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации; будет способствовать формированию положительного самоотношения.

**Итоговые:** программа поможет актуализировать свои личностные ресурсы, позволяющие достигать успехов, принять ответственность на себя в решении своих жизненных задач.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## II. Учебный план программы

### «Повышение самооценки»

**Цель программы:** формирование адекватной самооценки

**Категория участников:** обучающиеся 5-7 классов

**Срок обучения:** 5 недель.

**Режим занятий:** один раз в неделю

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	<b>Знакомство</b>	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение
2.	<b>Основная часть</b>	4	1,5	2,5	Рефлексия
3.	<b>Подведение итогов</b>	1,5	0,5	1	Диагностика, рефлексия
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ ЦСТАиП

\_\_\_\_\_ Дронов М.В.

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

### III. Учебно–тематический план программы

#### «Повышение самооценки»

**Цель программы:** формирование адекватной самооценки

**Категория участников:** обучающиеся 5-7 классов

**Срок обучения:** 5 недель.

**Режим занятий:** один раз в неделю

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети-ческих	практи-ческих	
1.	<b>Знакомство</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	
1.1	Две стороны	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение
2.	<b>Основная часть</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	
2.1	Сферы моих ресурсов	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2	Реальность цели	1	0,5	0,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.3	Ситуация-действие	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.	<b>Подведение итогов</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	
3.1	Самовыражение	1,5	0,5	1	Диагностика, рефлексия
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	

#### **IV. Пояснительная записка**

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. Без самооценки невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли и её результаты, подвергать тщательной проверке выдвигаемые догадки, вдумчиво взвешивать все доводы «за» и «против», отказываться от неоправдавшихся гипотез и версий. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния. Это обосновывает необходимость заблаговременно способствовать формированию у человека адекватной самооценки. Проведение диагностических мероприятий указывает на превалирование заниженной самооценки у детей подросткового возраста, вследствие этого акцент данной работы будет на повышение самооценки. Поскольку именно подростковый возраст является сенситивным в силу своих психофизиологических особенностей, проведенная работа будет наиболее эффективна именно в этот период.

Основной целью программы является формирование адекватной самооценки обучающихся. В связи с этим поставлены задачи: осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, способствование формированию навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации, формирование положительного самоотношения.

Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также преследует цель - способствование формированию положительного самоотношения.

Второе занятие проводится с целью формирования навыков уверенного поведения. Третье занятие направлено на осознание принципов достижения целей. Четвертое и пятое занятия направлены как на сознательные моменты формирования адекватной самооценки, так и тренировку навыков уверенного поведения. Такое соотношение позволяет достичь максимальной эффективности результатов программы по данной проблематике.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 5 занятий, которые могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия – 1-1,5 часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения, групповые дискуссии, анализ различных ситуаций и путей их преодоления.

Каждое занятие включает в себя: основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

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

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

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

### **Гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован

Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра.

### **Описание сфер ответственности участников программы**

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог-психолог, администрация школы) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности.

Реализация программы проводится на базе ГБОУ по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании договора со школой и письменного согласия от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст.42, ст.44, ст.54).

Администрация школы несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей. Задача обучающихся приходить на занятия к определенному времени и выполнять домашние задания. Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

### **Необходимые ресурсы**

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое помещение.

Для проведения программы приглашается специалист, имеющий высшее психологическое образование. Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы,

понять структуру и особенности проведения каждого урока. Также необходимо актуализировать знания по теме «Самооценка личности». Актуализация знаний необходима для помощи психологу в подведении детей к определенным мыслям и более эффективному способствованию развития психологических ресурсов личности. Другие ограничения и противопоказания для реализации программы в работе педагогов-психологов образовательного учреждения, при условии их мотивационной готовности отсутствуют.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана графика на месяц. План содержит информацию о количестве занятий, назначенных днях и времени проведения. Документ согласуется со школой, после чего ставится подпись специалиста, печать школы и подпись директора. Присутствие детей на занятии контролирует заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

### **Критерии оценки достижения результатов**

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы обучающихся, рефлексия детей на занятиях (качественные критерии). До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

1. «Тест-опросник для выявления уровня самооценки» С.В. Ковалев. Цель методики – определение уровня самооценки обучающегося. Методика помогает определить выраженность данного качества в уровнях: низкий, средний, высокий. Данный факт помогает в определении общего психологического состояния диагностируемых.

2. «Дом. Дерево. Человек» Дж. Бук. Цель методики - выявление психологических особенностей личности. Она даёт обширное представление о личности обучающегося, а также наличии различных проблемных сфер. Но акцент в диагностике при работе по данной программе делается именно на самооценке личности.



## V. Содержание программы «Повышение самооценки»

### Занятие № 1

**Цель:** способствовать формированию положительного самоотношения

**Вводная часть:** Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. *«Правило активности.* Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

2. *«Правило «Здесь и сейчас».* Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».

3. *«Правило уважения.* В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

4. *«Правило правой руки.* Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

### Упражнение 1. «Снежный ком»

**Цель упражнения:** подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

**Ход упражнения:** Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера

название которой, начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это же задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников.

После выполнения основного задания проходит **обсуждение**. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

### **Упражнение 2. «Мои достоинства»**

**Цель упражнения:** осознание положительных качеств личности

**Ход упражнения:** Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится **рефлексия**:

- Много ли у вас получилось написать собственных качеств?
- Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список?
- Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть?
- Что нужно для этого делать?
- Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни?
- У вас на данный момент есть мечта или цель?
- Какие качества нужны чтобы её достичь?
- Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

### **Упражнение 3. «Мнение окружающих»**

**Цель упражнения:** формирование положительно «Я - образа»

**Ход упражнения:** Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащихя оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чье имя на листе написано, какую либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику. Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми.

В завершении упражнения проходит общее **обсуждение**.

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания?
- Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности?
- Понравилось ли вам искать в других положительные качества?
- Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих?
- О каких своих положительных качествах вы слышите впервые?
- Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

## **Занятие №2**

**Цель:** формирования навыков уверенного поведения

### **Упражнение 1. «Подиум»**

**Цель упражнения:** развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

**Ход упражнения:** Дети ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около 2х метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум. *Первый этап:* каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. *Второй этап:* пройти подиум очень уверенной походкой. Не

исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации учащихся. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

В конце упражнения проводится **рефлексия**:

- Какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой?
- Какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку?
- Какой вариант больше нравился окружающим?
- Как вы думаете почему?
- Что зависит от нашей походки?
- Получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком?
- Стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

## **Упражнение 2. «Боязнь сцены»**

**Цель упражнения:** развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов

**Ход упражнения:** Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится **рефлексия**:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?
- Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?
- Как его можно преодолеть?
- Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

- Второй раз выполнять упражнение было легче?
- Как вы думаете почему?
- Стоит ли опасаться мнения окружающих?

Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

### **Занятие №3**

**Цель:** осознание принципов достижения целей

#### **Упражнение «Что я могу»**

**Цель упражнения:** осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов связанных с самооценкой

**Ход упражнения:** Дети делятся на 3 группы. Группе номер один даётся задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа №2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа №3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними. Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение. Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки.

Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой, чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

## Занятие №4

**Цель:** отработка навыков уверенного поведения

### Упражнение 1. «Дюжина»

**Цель упражнения:** «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

**Ход упражнения:** Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

### **Рефлексия:**

- Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?
- С каждым разом у вас улучшались показатели?
- С чем связаны заминки в игре?
- Какие эмоции у вас возникали в процессе упражнения?
- Что можно посоветовать тем кто растерялся в процессе выполнения задания?

Упражнение проделывается несколько раз, чтобы дети смогли отметить для себя улучшение собственных результатов.

### Упражнение 2. «Интонация»

**Цель упражнения:** развитие навыков уверенного поведения

**Ход упражнения:** На маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди

произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

В конце упражнения проводится **рефлексия**:

- Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?
- Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?
- Что помешало?
- Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

### **Упражнение 3. «Если бы..., то бы...»**

**Цель упражнения:** выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

**Ход упражнения:** упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

В конце занятия проводится **рефлексия**:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? Почему?
- Как можно контролировать собственные эмоции в данный момент?
- Какие качества можно использовать в данном случае?
- Что можно посоветовать тем, у кого с первого раза возникли трудности?

## Занятие №5

**Цель:** осознание механизмов формирования адекватной самооценки

### Упражнение 1. «Личностные способности»

**Цель упражнения:** осознание собственных способностей

**Ход упражнения:** Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

В конце упражнения проводится **рефлексия:**

- Сложно ли было вспоминать свои способности?
- Кто дописывал свой список, слушая других?
- У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда?
- Зачем человеку способности и умения?
- Как их можно с пользой применить?
- Помогают ли они в достижении поставленных целей?

### Упражнение 2. «Подарок»

**Цель упражнения:** развитие навыков уверенного поведения

**Ход упражнения:** Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

В конце занятия проводится **рефлексия:**

- Приятно ли было получать подарки?
- Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?
- Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?



## **VI. Методические рекомендации**

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы.

Наиболее часто в групповой работе по этой программе используются тренинговые занятия. Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, например, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия учащихся, и, при правильном построении взаимодействия учащихся психологом, обеспечивает усиление эффекта от упражнения при помощи групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений с целью приведения группы к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психофизиологических особенностей, а в данном случае - увеличение значимости сверстников.

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с детьми выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.

## VII. Список литературы

1. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Словарь конфликтолога. – СПб.: Питер, 2006. – 523 с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика . – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 440 с.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 386 с.
4. Доровской А.И. Сто советов по развитию одаренности детей. Родителям, воспитателям, учителям. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – С.90-91
5. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 249 с.
6. Каменюк А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс - тренинг. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
7. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла. / А.Н. Капустина.– СПб.: Питер, 2001. – 112 с.
8. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков.- Журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований» выпуск №7, 2010. – С. 130-136.
9. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте// Экспериментальная психология.2011.№2. – С.115-124.
10. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизации внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
11. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии.- СПб.: Издательство «Речь», 2006. - 336 с.
12. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000 – 352 с.

13. Психология личности /Л.И. Божович // Т.1. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. — 448 с.
14. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособ.-СПб: Изд-во СПб, 2001.— 224 с.
15. Самоукина, Н.В. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах. – М.: Вершина, 2006. – 224 с.
16. Толстых, Н.Н. Самоутверждение / Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах: Социальная психология // Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общей ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. - 175 с.
17. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Мн.: Ильин В.П., 1996. – 126 с.
18. Харламенкова, Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2007. – 384 с.
19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) – М.: Генезис, 2007. – 167 с.
20. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
21. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005. – 169 с.
22. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 288 с.