

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
протокол от 26.12.2024 № 3



УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»  
\_\_\_\_\_ И.В. Пестова  
« 26 » декабря 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Мое сильное Я»**

Возраст обучающихся: 11–15 лет  
Срок реализации: 3 месяца

Авторы-составители:  
Глухих Виктория Михайловна, методист  
Шистерова Татьяна Николаевна, педагог-психолог

г. Полевской, 2024

## Содержание

Аннотация к программе.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
1.1. <i>Актуальность программы</i> .....	4
1.2. <i>Цель реализации программы</i> .....	5
1.3. <i>Задачи реализации программы</i> .....	5
1.4. <i>Участники программы</i> .....	6
1.5. <i>Объем и продолжительность программы</i> .....	6
1.6. <i>Планируемые результаты реализации программы</i> .....	6
1.7. <i>Оценка результативности реализации программы</i> .....	6
1.8. <i>Условия реализации программы</i> .....	7
1.9. <i>Нормативно-правовые основания программы</i> .....	8
2. Календарный учебный график .....	9
3. Учебно-тематический план.....	9
4. Методические материалы .....	12
5. Структура и содержание программы.....	17
6. Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы .....	18
7. Результаты апробации Программы.....	19
8. Сценарий-схемы предусмотренных Программой занятий.....	20
Список использованной литературы.....	37
Приложение 1 .....	42
Приложение 2 .....	44
Приложение 3 .....	45
Приложение 4 .....	53

## Аннотация к программе

Подростковый возраст является одним из наиболее важных этапов в жизни любого человека, потому что именно в этот период личность всесторонне изменяется. Изменения эти касаются не только внутренней перестройки организма, но и быстро развивающихся внешних условий. Современные подростки существуют практически в нескольких реальностях: офлайн и онлайн пространствах, при это их психика характеризуется повышенной эмоциональностью и возбудимостью. Происходит переход от оценки, заимствованной от взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию. Поэтому именно в подростковом возрасте развитие личностных внутренних ресурсов является продуктивным: необходимость быть эмоционально устойчивым, обладать способностью отстаивать свои границы, иметь собственную систему ценностей, уметь конструктивно выражать свою позицию.

Все это непросто, подростки нуждаются в поддержке, «живом» общении со сверстниками и взрослыми, которые могут помочь поверить в себя и свои силы.

С целью психолого-педагогического сопровождения формирования личности подростков, повышению их адаптационного потенциала, специалистами ГБУ СО «ЦППМСП «Лад» была разработана развивающая психолого-педагогическая программа «Мое сильное Я» (далее – Программа).  
Задачи Программы: создать условия и мотивировать подростка к самопознанию и саморазвитию, научить конструктивно выражать собственное мнение и отстаивать личные границы, способствовать формированию адекватной самооценки, что является основой для дальнейшего развития гармоничной личности.

## **1. Пояснительная записка**

Коллектив авторов ГБУ СО ЦППМСП «Лад»:

- Глухих Виктория Михайловна, методист отдела развития психологической службы в образовании;
- Кудина Ольга Сергеевна, методист отдела развития психологической службы в образовании;
- Собина Валентина Дмитриевна, педагог-психолог отдела экстренной психологической помощи;
- Шистерова Татьяна Николаевна, педагог-психолог отдела экстренной психологической помощи.

### ***1.1. Актуальность программы***

Изменения, которые происходят в современном мире, затрагивают все сферы жизни общества, в том числе и системы образования: индивидуализация образования, профильная дифференциация обучения, развитие проектной деятельности в школах, в том числе с использованием сети Интернет и другое. При разнообразии и вариативности учебных возможностей, в наши дни важно учитывать индивидуальные личностные и психологические особенности детей и социально-психологические условия, в которых они находятся. Активное использование социальных сетей, искусственного интеллекта, доступность информации, все это отражается на восприятии подростком себя и окружающего мира. Будущее становится все сложнее прогнозировать, в связи с чем большее значение, помимо полученных знаний, приобретают навыки и опыт. Становится все более необходимым формирование активной, целеустремленной личности, обладающей высоким уровнем личностных внутренних ресурсов.

Программа «Мое сильное Я» основана на четырех смысловых блоках: самооценка и самоэффективность; жизнестойкость; эмоциональный интеллект; оптимизм. Новизна Программы заключается в широком взгляде на процесс формирования личностных внутренних ресурсов, в основе которого

лежит формирование «Я-концепции» как продукта самосознания. Также при реализации программы большое значение уделяется обратной связи, как способа обогатить представления о себе и мире, опираться не только на субъективное видение, но и замечать и учитывать мнение окружающих.

Реализация возможна в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, дополнительным общеразвивающим программам, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Участники Программы имеют возможность получить индивидуальную консультацию с психологом, по результатам психологической диагностики проведенной в рамках курса.

### ***1.2. Цель реализации программы***

Цель программы заключается в развитии у обучающихся подросткового возраста личностных внутренних ресурсов, таких как жизнестойкость, самооценка и самоэффективность, эмоциональный интеллект и оптимизм.

### ***1.3. Задачи реализации программы***

Для достижения цели в процессе групповой и индивидуальной работы решаются следующие задачи:

- способствовать формированию рефлексии как новообразования подросткового возраста;
- способствовать развитию эмоционального интеллекта;
- обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля;
- отработать навык позитивного внутреннего диалога (оптимизм);
- оказать помощь в осознании ответственности за свои поступки;
- способствовать развитию коммуникативных навыков.

#### ***1.4. Участники программы***

Участники программы: подростки в возрасте 11–15 лет, обучающиеся по основной общеобразовательной программе. К участию принимаются подростки, испытывающие трудности, связанные с неадекватной самооценкой и неуверенностью в себе.

#### ***1.5. Объем и продолжительность программы***

Объем программы – 36 академических часов.

Программа включает в себя 13 занятий, продолжительность каждого занятия – 3 академических часа (за исключением первого организационного и заключительного этапов), рекомендованная частота проведения 1-2 раз(а) в неделю.

#### ***1.6. Планируемые результаты реализации программы***

- оптимизация самооценки и самоэффективности участников группы;
- освоение техник саморегуляции и самоанализа;
- осознание своих эмоций и состояний;
- формирование позитивного внутреннего диалога;
- формирование навыка обратной связи в группе.

#### ***1.7. Оценка результативности реализации программы***

– Количественный критерий оценки достижения результатов рассматривается посредством наблюдения за посещаемостью и активностью участников группы: отмечается средний процент посещаемости занятий, а также активность и включенность всех участников в групповую работу.

– Качественная оценка результативности реализации программы проводится на основе анализа анкет обратной связи по итогам прохождения программы несовершеннолетними, которые заполняют и участники программы, и их родители.

– Эффективность и результативность программы отслеживается с помощью диагностических методик. Программа предполагает проведение входящей и итоговой диагностики. При сравнении результатов диагностики ожидается формирование адекватной самооценки, навыков проявления сочувствия к себе и повышение объективности восприятия себя, окружающих и мира в целом.

### ***1.8. Условия реализации программы***

#### ***Материально-техническое обеспечение условий реализации программы***

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- просторное помещение, позволяющее комфортное размещение группы подростков до 15 человек;
- проектор/интерактивная доска/телевизор для транслирования необходимой информации;
- материалы: бейджи, бумага А4 и А3, ватманы, флипчарты, маркеры, цветные карандаши, цветные фломастеры, ручки, простые карандаши, цветная бумага, журналы для вырезания, клей, ножницы.

#### ***Перечень учебно-методических материалов***

В своей работе педагог-психолог может использовать учебно-методические материалы представленные на следующих интернет-ресурсах:

- методическая копилка ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», которая включает в себя нормативно-правовые документы федерального и регионального уровня, разработки по вопросам психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста – [http://centerlado.ru/biblioteka\\_3](http://centerlado.ru/biblioteka_3);
- информационный Портал «Наши дети», созданный в рамках реализации регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование» – <https://nashi-deti66.ru/parents>;

– информационные ресурсы Министерства образования и молодежной политики Свердловской области –  
<https://minobraz.egov66.ru/site/section?id=306>.

Для реализации программы педагогу-психологу понадобятся сценарии занятий, раздаточные материалы для выполнения заданий, диагностические бланки – представленные в данной программе и Приложениях.

### ***Образовательные и информационные ресурсы***

Часть материалов, для проведения лекций, размещены на сайте Министерства Просвещения РФ. Дополнительные материалы подбираются специалистом индивидуально (исходя из специфики работы) из официальных источников.

#### ***1.9. Нормативно-правовые основания программы***

Нормативно-правовой основой для разработки данной программы явились следующие нормативно-правовые акты:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Методические рекомендации Министерства просвещения РФ «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»;
- Устав государственного бюджетного учреждения Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо» (утвержден приказом Министерства общего и профессионального образования).



Ведущим принципом программы является учет индивидуальных возрастных, интеллектуальных и личностных особенностей. Программа опирается на положения Конвенции о правах ребенка ООН и идеи гуманистической психологии о внутренних ресурсах и способности личности к изменениям.

## 2. Календарный учебный график

Объем программы составляет – 36 часов (таблица 1). Занятия по программе предполагают работу в групповом, тренинговом режиме, а также индивидуальные консультации.

Таблица 1

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
В течение всего календарного года по мере поступления заявок/комплектования группы	Через 16 недель после начала обучения	16	16	36	1 раз в неделю

## 3. Учебно-тематический план

Таблица 2

Этап	Содержание этапа	Сроки
1 этап Организационный	На данном этапе осуществляется информирование родителей участников о структуре и содержании встреч, психологических технологиях и методиках, применяемых на программе. Также проходит знакомство с составом ведущих программы и первичный сбор ожидаемых результатов, заполняются необходимые документы для включения подростков в группу. Участники проходят вступительную диагностику.	2 Занятие
2 этап Реализация	Групповые занятия по программе «Мое сильное Я»	13 занятий
3 этап Заключительный	Групповой тренинг, направленный на завершение работы группы, сбор обратной связи, проведение	1 занятие

	заключительной диагностики и вручение сертификатов участникам курса.	
--	--	--

1 этап «Организационный»: педагогом-психологом проводится информирование обучающихся и их родителей о целях и задачах программы. При необходимости проходит консультирование родителей. На данном этапе идет первичный сбор данных об участниках группы, их запросах, ожиданиях, опасениях, также ответы на вопросы от родителей и участников. Данный этап проходит в форме информационного собрания для родителей (законных представителей) и подростков–участников программы, во время которого специалисты, принимающие участие в реализации данной программы, рассказывают об основных этапах работы группы. Также на данной встрече заполняется вся необходимая документация и происходит информирование родителей о содержательной части курса. На втором занятии данного этапа организуется встреча для участников курса, где проводится первичная диагностика.

2 этап «Реализация»: проведение самой программы и завершающей диагностики. На данном этапе происходит проведение групповых занятий в соответствии с календарно-тематическим планом. В случае возникновения вопросов или затруднений, участникам программы предоставляется возможность параллельного получения индивидуальной консультации педагога-психолога центра.

3 этап «Заключительный»: подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников и их родителей. Данный этап направлен на завершение работы группы, сбор отзывов и мнений о программе, заполнение анкет. Проводится в формате группового тренинга и итогового занятия с вручением сертификатов участникам.

Организационная структура программы включает в себя следующие методы работы: индивидуальная, групповая, занятия в формате тренингов, семинаров-практикумов.

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Презентация программы «Мое сильное Я», знакомство с работой Центра	2	1	1	
2	Проведение вступительной диагностики	2	1	1	диагностическое обследование
3	Знакомство с группой и понятием самооценки	3	1	2	рефлексия, наблюдение
4	Мое Я	3	1	2	рефлексия, наблюдение
5	Я и мир	2	1	1	рефлексия, наблюдение, диагностический материал
6	Моя ценность	1	0,25	0,75	наблюдение
7	Мои ресурсы	1	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
8	Мой портрет	2	1	1	рефлексия, наблюдение, диагностический материал
9	Мой внутренний мир	3	1	2	наблюдение
10	Мир вокруг и Я	3	1	2	наблюдение
11	Я и мое тело	3	1	2	наблюдение
12	Мои ценности	3	1	2	наблюдение
13	Внутренний диалог	2	1	2	наблюдение

14	Мой критик	1	0,25	0,75	рефлексия, наблюдение
15	Цели – взгляд в будущее	3	1	2	наблюдение
16	Завершающее занятие	2	1	1	диагностическое обследование, анкета обратной связи

#### 4. Методические материалы

##### *Научно-методологическое обеспечение*

В целях формирования гармоничной личности используется ресурсный подход. Раскрывая понятие «личностные ресурсы» можно обратиться к нескольким определениям, описанным в современных теориях и исследованиях.

Например, Н.Е. Водопьянова пишет, что личностные ресурсы – это переменные как внутренние, так и внешние, которые способствуют формированию психологической устойчивости личности в условиях стресса. Личностные ресурсы определяются ей как «эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным трудовым и жизненным ситуациям, это средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией» [6].

В теории психологического стресса В.А. Бодров отмечает личностные ресурсы как мобилизацию физических и духовных возможностей человека, которые обеспечивают выполнение стратегии совладания. В свою очередь К. Муздыбаев рассматривает личные ресурсы как жизненные ценности, в совокупности, образующие потенциал для совладания с трудностями [39].

Углубимся в рассмотрение личностных внутренних ресурсов, которые поддерживают психологическую устойчивость и адаптированность. Л.В. Куликов к личностным внутренним ресурсам относит: оптимистичное

отношение к жизненной ситуации в целом, адекватную самооценку, уверенность, независимость, доверие, открытое общение с другими людьми, доминирование позитивных эмоций, понимание жизненной ситуации и возможность её прогнозирования.

Н.И. Шемпелева в своем исследовании о влиянии личностных ресурсов на факторы суицидального риска выделяет ключевые личностные внутренние ресурсы, позволяющие нивелировать рискованное поведение: жизнестойкость, эмоциональный интеллект и оптимизм [39].

Помимо данных ресурсов личности в программе мы развиваем и самооценку и самоэффективность, так как именно в подростковом возрасте по мнению Е.И. Шильштейн «начинается интеграция и осмысление всей информации, относящейся к Я» [40].

В подростковый период формируется умение оценивать себя не только через требования взрослых, но и через собственные требования. Способность к постановке перспективных задач придает новый смысл учебной деятельности, происходит поворот к новым задачам: самосовершенствования, саморазвития, самоактуализации. Эти изменения в сфере самосознания подростка имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления его как личности. Так, к концу подросткового возраста, *при благоприятных психологически комфортных и безопасных условиях складывается достаточно развитое самосознание.* Учитывая эти особенности, большую ценность мы видим в том, чтобы создать пространство для формирования адекватной самооценки.

### ***Методики оценки исследуемых признаков***

Учитывая поставленную цель, были определены методики, которые позволят отследить изменения, связанные с развитием личностных ресурсов: формирование адекватной самооценки, навыков проявления сочувствия к себе и повышение объективности восприятия себя.

Применение данных в программе работы над самооценкой подростков 12–16 лет обосновано их возрастными, психологическими и социальными особенностями, а также необходимостью развития навыков, способствующих формированию здоровой самооценки. Эти методики помогают подросткам осознать свои сильные и слабые стороны, развить навыки самоанализа и преодоления трудностей, а также сформировать позитивное отношение к себе. Это способствует их психологическому благополучию и успешному развитию.

Программа предполагает использование следующих методик:

- тест-опросник «Определение уровня самооценки», С.В. Ковалева, направлен на определение уровня сформированности самооценки [18]
- шкала «Сочувствие к себе», К. Нефф (адаптация К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др) [43];
- тест-опросник коммуникативных умений, Ю. Гильбух [9];
- определение уровня жизнестойкости, С. Мадди [20];
- проективные методики «Розовый куст», В. Оклендер [25] и «Я и другие», Е.И. Изотова [14].

Выбранные методики затрагивают разные аспекты развития подростков, что позволяет полноценно проанализировать трудности, с которыми сталкивается каждый участник группы, что в последствии может помочь скорректировать программу и сделать ее более эффективной.

Также стоит отметить, что методики используются в исследованиях, других программах и наблюдается положительный отклик и перспектива развития. Например, «Шкала сочувствия к себе» показала свою полезность в самых разных сферах, в том числе и в области суицидологии.

Методика исследования С. Мадди была взята как основополагающий на данный момент метод измерения уровня жизнестойкости. Последние 15 лет основным направлением работы С. Мадди выступают исследование, диагностика и фасилитация жизнестойкости. По его методике проведены исследования жизнестойкости подростков. Например, по результатам одного

из таких исследований было выявлено: уровень жизнестойкости и её компонентов у подростков, склонных к девиантному поведению ниже, чем у подростков, не склонных к девиациям.

Методика «Розовый куст» В. Оклендер была выбрана из-за простоты использования и популярности среди психологов и педагогов. Также стоит отметить подробное описание В. Оклендер об использовании методики, а также интерпретации и множества примеров из практики. Данную методику часто используют специалисты при работе с подростками, в том числе с девиантным поведением.

### ***Описание используемых методов***

Программа обучения основана на применении различных методов, способствующих эффективному усвоению знаний, тренировке навыков и закреплению уже полученных умений. Одним из ключевых аспектов этой программы являются активные и интерактивные формы проведения занятий, которые позволяют участникам проявлять себя в процессе работы. Один из активных методов обучения, применяемых на занятиях, – это мини-лекции с последующим обсуждением. Что позволяет подросткам глубоко погрузиться в тему и лучше понять представленные концепции и идеи. Кроме того, в рамках данной программы используются разнообразные интерактивные формы проведения занятий, используется тренинг как основная форма групповой работы.

Методы и приемы, которые будут использоваться ведущими:

– шеринг – это психологический подход к групповому общению, где участники могут делиться своими чувствами и эмоциями, а также выражать свои мнения и делиться впечатлениями после выполнения упражнения. Главное в шеринге – это обсуждение своих мыслей и эмоций, при этом учитываются чувства и взгляды других членов группы. Особое значение для психологов имеют шеринги в начале занятия и в конце, что позволяет понять

и оценить общую групповую динамику и личные переживания, впечатление, эмоциональное состояние каждого подростка;

– групповая дискуссия – это метод организации общения между членами группы под руководством ведущего. В ходе групповых дискуссий участники высказывают свои мнения, основанные на их личных знаниях и опыте. Это позволяет увидеть и оценить разные точки зрения, прояснить личную точку зрения каждого, лучше понять суть проблем и повысить эффективность работы в группе;

– тематическая беседа – специально организованное обсуждение конкретных тем. Проводится с целью расширения знаний, осведомленности и кругозора участников группы. Во время таких бесед обсуждается широкий круг вопросов, актуальных, развивающих мышление и понимание мира в целом;

– тестирование – специальный материал, который позволяет оценить уровень знаний группы до и после прохождения программы. Кроме того, этот материал предоставляет дополнительную информацию, обогащающую знания участников программы. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных бланках и по завершении программы образует своеобразный «банк данных» (уникальный для каждого подростка). Он является наглядным ориентиром и основой для дальнейшей индивидуальной работы педагога-психолога с подростком;

– арт-терапия – терапевтическая методика, которая включает использование различных художественных материалов и создание визуальных образов. Она основана на процессе художественного творчества и реакциях участника процесса на его произведения, которые отражают его психическое развитие, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты;

– сказкотерапия – это процесс образования связей между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса фантазийных смыслов в реальность. Тексты сказок и других фантастических произведений



(кино, сериалы, мультфильмы, книги) вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Подобные образы обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации;

– письменные практики – это использование письменного слова как «отражающей поверхности» для переживаний и опыта, позволяющее запечатлеть их, посмотреть на них со стороны и определить свое отношение и предпочитаемое направление дальнейшего развития. Один из главных критериев письменных практик – искренность, о том, что знаешь о себе точно и о том, в чем не уверен, в чем сомневаешься, о том, что в себе может пугать, раздражать, вызывать отвращение, или, напротив, гордость и ликование.

Важно отметить, что данная программа постоянно обновляется и адаптируется под нужды группы. Новые методы и технологии внедряются в процесс, чтобы обеспечить максимальную эффективность. Кроме того, программа также предусматривает систематическую оценку прогресса участников, что позволяет отслеживать их успехи и вносить необходимые корректировки в образовательный процесс. Все эти элементы в совокупности создают среду, которая способствует личностному развитию каждого участника.

## **5. Структура и содержание программы**

Программа включает в себя 13 занятий (таблица 3), продолжительность каждого занятия – 3 академических часа (за исключением первого организационного и заключительного этапов), рекомендованная частота проведения 1 раз в неделю. Первая встреча носит информационно-ознакомительный характер, последняя встреча направлена на завершение работы и анализ полученных результатов. Каждое из занятий этапа «Реализации» включает в себя теоретическую часть (20 минут от общего времени), практическую (90 минут) и обратная связь (25 минут).

Практическая часть занятия может включать в себя следующие виды

упражнений (таблица 4):

- 1) упражнения-активаторы, способствующие установлению доброжелательной рабочей обстановки и снятию психологических барьеров у участников группы;
- 2) обсуждение происходящего между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков;
- 3) разминка в виде игры или упражнения, способствующая интеграции в групповую работу;
- 4) упражнения, направленные на развитие личностных внутренних ресурсов;
- 5) упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации для их достижения.

## **6. Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы**

### ***Гарантия прав участников программы***

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы (специалистов, детей, родителей) определяются нормативно-правовыми актами учреждения, в котором проводятся занятия:

- ребенок зачисляется в программу на основании заявления родителя/законного представителя;
- каждый родитель/законный представитель заполняет согласие на обработку персональных данных;
- гарантии прав участников программы определяются на основе договора, утвержденного центром.

### ***Требования к специалистам***

Программу реализует педагог-психолог, имеющий психолого-педагогическое образование.

Для эффективной реализации программы, определены следующие требования:

- иметь опыт организации и проведения тренинговых групповых занятий;
- обладать знаниями о возрастных и психологических особенностях подросткового возраста (11–15 лет);
- владеть методологической основой работы с подростками (деловые и имитационные игры, кейс-обучение, различные варианты дискуссий, и т.д.).

Программа не может быть реализована одним специалистом, для участия в реализации программы необходимо привлечь не менее 2-х человек, способных занимать позицию значимого взрослого, наставника, тренера, который управляет дискуссией, следит за ходом практической работы, активизирует и побуждает обучающихся к активной деятельности.

## **7. Результаты апробации Программы**

Программа «Мое сильное Я» реализуется на базе ГБУ СО «ЦППМСП «Лад» (филиал) г. Екатеринбург в группе несовершеннолетних (22 человека – 9 мальчиков и 13 девочек). Средний возраст обучающихся, вошедших в группу апробации – 14 лет.

Отмечен средний процент посещаемости занятий – 80%.

В качестве результатов, подтверждающих эффективность реализации программы можно отметить следующее. По итогам получения результатов проведенной диагностики (тест-опросник «Определение уровня самооценки», С.В. Ковалева; шкала «Сочувствие к себе», К. Нефф (адаптация К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др); тест-опросник коммуникативных умений, Ю. Гильбух; определение уровня жизнестойкости, С. Мадди; проективные методики «Розовый куст», В. Оклендер и «Я и другие», Е.И. Изотова) был выявлен рост значений по следующим показателям. Анализ динамики первичной и итоговой диагностики: по результатам диагностики уровня самооценки первичный срез показал

низкий бал самооценки – 65 баллов. По окончании программы средний бал составил – 43 балла. По Методике «Жизнестойкости» показатели также выросли с низких значение до средних: жизнестойкость выросла с 53 до 63 баллов, вовлеченность – с 25 баллов до 34, уровень контроля – с 18 баллов до 23, принятие риска – с 8 до 9,7 баллов.

По итогам обратной связи участники положительно оценили курс по программе «Мое сильное Я», отметили индивидуальный подход к каждому подростку, а также продуктивность групповой работы. Практическая значимость полученных знаний, навыков и умений, по мнению ребят, реализовалась через осознание своей эффективности, значимости во взаимодействии с членами группы, определение и понимание своих эмоций и состояний в конкретных ситуациях. Стоит также выделить данные из анкет обратной связи. Участники программы «Мое сильное Я» отметили значимость полученных знаний и умений, смогли применить их на практике: «Перестал испытывать стресс от стыда», «У меня более автоматизированный навык общения стал», «Более спокойно стала относиться к стрессовым ситуациям», «Начала следить за своими словами», «Мне стало проще общаться с людьми», «Научилась высказывать свое мнение», «Стала меньше заикливаться над чужим мнением», «Я научился договариваться с другими».

Ведущими курса отмечено, что программа «Мое сильное Я» способствовала развитию эмоционального интеллекта, оптимизма, коммуникативных навыков.

## 8. Сценарий-схемы предусмотренных Программой занятий

Таблица 4

№ п/п	Этап, тема встречи	Цели, задачи	Содержание занятий	Методы проведения занятия
Этап 1. Организационный				
1	Презентация программы «Мое сильное Я»,	Формирование представлений о структуре и содержании	Презентация календарно-тематического планирования занятий по программе, самопрезентация	Информационно е собрание, тренинг

	знакомство с работой Центра	занятий, знакомство с ведущими программы.	преподавательского состава. Обсуждение с участниками группы и их родителями/законными представителями целей, задач и ожиданий от программы.	
2	Проведение вступительной диагностики	Проведение диагностических методик для выявления показателей участников группы	Проведение методик: тест-опросник «Определение уровня самооценки», С.В. Ковалева; шкала «Сочувствие к себе», К. Нефф (адаптация К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др); тест-опросник коммуникативных умений, Ю. Гильбух; определение уровня жизнестойкости, С. Мадди; проективные методики «Розовый куст», В. Оклендер и «Я и другие», Е.И. Изотова	Вступительная диагностика участников программы
Этап 2. Реализация				
3	Знакомство с группой и понятием самооценки	Знакомство участников группы	Упражнения на знакомство: «Меняются местами те, кто...», «Муха». Упражнения «Дополни предложения», «5 пальцев» и создание интеллект-карты на тему «Я»	Тренинг
4	Мое Я	Самопознание, отработка навыка анализа и умения высказывать свое мнение	Выполнение упражнений «Я плюс минус», «Вещи, которые я умею делать» и дискуссия после прочтения «Декларации самооценности»	Тренинг, дискуссия
5	Я и мир	Содействие осознанию ощущения собственного «Я» в мире	Упражнения «Рисунок имени», «Дополни предложения»	Тренинг
6	Моя ценность	Содействие в осознании собственных ценностей и важности их в жизни	Читаем и обсуждаем притчу «Знай себе цену»	Дискуссия
7	Мои ресурсы	Содействие осознанию внутренних и внешних ресурсов личности в решении жизненных	Упражнение «Мой личный зоопарк»	Тренинг

		задач и преодолении трудностей		
8	Мой портрет	Содействие осознания своих сильных и слабых сторон, понимания ресурсов, на которые можно опираться	Создание коллажа на тему «Мой портрет»	Тренинг, дискуссия
9	Мой внутренний мир	Содействие осознания своих сильных и слабых сторон, понимания ресурсов, на которые можно опираться	Упражнения «Карта сказочной страны», «Жизнь на отрезке»	Тренинг
10	Мир вокруг и Я	Содействие осознания принадлежности собственного «Я» к окружающему миру	Упражнения «Сообщения других», «Контент»	Тренинг
11	Я и мое тело	Понимание важности бережного отношения к своему телу, развитие навыка самопринятия	Упражнения «Еще немного обо мне», проективная методика, построенная на составление человека из разных частей	Тренинг
11	Мои ценности	Содействие в осознании собственных ценностей и важности их в жизни	Упражнения «То, что мне важно», «Мои ценности»	Тренинг
13	Внутренний диалог	Содействие в осознании важности ведения бережного внутреннего диалога и отсутствия излишней самокритики	Упражнения «Внутренний критик. Внутренний помощник»,	Тренинг
14	Мой критик	Содействие в осознании важности ведения бережного внутреннего диалога и отсутствия излишней самокритики	Упражнение «Как правильно ошибаться»	Тренинг, дискуссия
15	Цели – взгляд в будущее	Развитие навыка планирования и осознания собственных желаний	Упражнения «Цветок достижений», «Мои цели»	Тренинг
3 этап. Заключительный				
16	Завершающ ее занятие	Проведение заключительной диагностики. Подведение итогов работы группы,	Повторная диагностика по методикам. Завершающий шеринг, обратная связь,	Тренинг

		создание позитивной мотивации на дальнейшее изучение психологии, самопознание и саморазвитие. Подведение итогов, вручение сертификатов	вручение сертификатов участникам программы.	
--	--	---	---	--

### ***Занятие №1. Презентация программы «Мое сильное Я»***

Цель: формирование представлений о структуре и содержании занятий.

Задачи:

- презентация плана занятий по программе «Мое сильное Я»;
- знакомство с ведущими программы;
- знакомство с работой Центра.

Презентация календарно-тематического планирования занятий по программе, самопрезентация преподавательского состава. Обсуждение с участниками группы и их родителями/законными представителями целей, задач и ожиданий от программы.

Ответы на вопросы родителей.

### **Занятие №2. Вступительная диагностика**

Цель: проведение диагностических методик для выявления показателей участников группы.

Задачи:

- обеспечить правильное определение результатов диагностики;
- установить предпосылки личности к получению новых знаний;
- определить условия для эффективного саморазвития личности подростка.

Проведение методик: тест-опросник «Определение уровня самооценки», С.В. Ковалева; шкала «Сочувствие к себе», К. Нефф (адаптация К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др.); тест-опросник коммуникативных умений, Ю. Гильбух; определение уровня жизнестойкости,

С. Мадди; проективные методики «Розовый куст», В. Оклендер и «Я и другие», Е.И. Изотова.

### ***Занятие №3. Знакомство с группой и понятием самооценки***

Цель: ознакомление участников с основными этапами реализации программы, с деятельностью ППМС-центра, мотивирование на дальнейшую групповую работу, проведение вступительной диагностики.

Задачи:

- снижение психоэмоционального напряжения участников группы;
- получение обратной связи, ожиданий и личных целей каждого участника;
- способствование развитию навыков эффективного представления себя в коллективе;
- развитие способности анализировать собственный опыт;
- развитие творческого мышления и способности структурировать материал.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, бланки с упражнением.

Ведущие группы знакомятся с участниками, узнают личные цели каждого участника – ответ на вопрос «что я хочу получить по итогу программы?» (они могут их выписать и наклеить на флипчарт). Затем участники обсуждают и выписывают правила группы. Каждому предлагается высказаться по поводу того, какие моменты важно учесть, чтобы каждому было комфортно находиться в группе и работать.

Задание 1. Упражнение «Меняются местами те, кто...». Участникам предлагается поиграть в игру, где ребята должны поменяться местами в случае, если будет озвучены качества или черты, которые им присущи.

Задание 2. Упражнение на знакомство «Муха». Ведущий держит в руке небольшой сверток бумаги и говорит, что по комнате летает муха и как только она приземлится на одного из участников, он постарается по ней попасть. Участник группы говорит: «Муха на ...», ведущий направляется к этому



человеку, а он, в свою очередь, должен успеть сказать, на кого перелетела муха, чтобы ведущий не успел до него дотронуться. Кто не успевает сказать, на кого перелетела муха, становится ведущим.

Далее ведущие группы предлагают участникам обсудить тему самооценки. Узнать мнение участников и затем рассказать о том, что такое самооценка, из чего она складывается, на что влияет, какие виды самооценки бывают, в конце рассказать про сочувствие к себе, позитивный внутренний диалог и предложить подросткам поговорить о том, какая у них самооценка и как ее можно стабилизировать.

Ведущие проводят мини-лекцию на тему самооценки и сочувствия к себе. Ребятам предлагается принимать участие в обсуждении, приводить свои примеры и задавать вопросы.

### Задание 3. Упражнение «Дополни предложения»

- 1) Я – ...
- 2) Мне нравится...
- 3) Мне не нравится...
- 4) Моя цель в жизни – ...
- 5) Я счастливее всего, когда...
- 6) Я хочу изменить в себе три вещи: ...
- 7) Я часто мечтаю о...
- 8) В целом я смотрю на жизнь так: ...
- 9) Мне не нужны люди, которые...
- 10) В целом я считаю своими сильными сторонами...
- 11) Мои слабые стороны...
- 12) Родители – это...
- 13) Больше всего меня ранит...
- 14) Первое, что мне бросается в глаза в человеке, – ...
- 15) Когда я с кем-то не согласен(на), я...
- 16) Когда кто-то злится, я...
- 17) Больше всего ненавижу в любом человеке...

18) Больше всего меня восхищает в других людях...

19) Дружба – это...

20) Любовь – это...

После выполнения задания участникам предлагается зачитать 5 предложений на выбор. Рефлексия.

Задание 4. Упражнение «5 пальцев» (по аналогии с методом Л. Зайверта). Участники обводят на листе бумаги ладонь. Затем внутри каждого пальца нужно написать ответы на следующие вопросы:

- большой: напиши 3 качества, которые ценят в тебе другие;
- указательный: напиши 3 примера твоей доброты к себе;
- средний: напиши 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать;
- безымянный: напиши 2 вещи, которые тебя радуют;
- мизинец: напиши 3 качества, которые тебе нравятся в себе.

Задание 5. Интеллект-карта на тему «Я». Интеллект-карта – способ визуально представить информацию: в центре располагается главная тема, которая «ветвями» соединяется с подтемами. Ментальные карты помогают лучше анализировать и запоминать материал. Они включают «целостное» мышление, задействуя сразу оба полушария мозга – логическое и творческое [36]. Участникам предлагаются примеры интеллект карт.

Проведение рефлексии.

#### ***Занятие №4. Мое «Я»***

Цель: самопознание, отработка навыка анализа и умения высказывать свое мнение.

Задачи:

- помощь участникам в раскрытии и понимании своих индивидуальных особенностей и ценности своей личности;
- помощь участникам в осознании самооценности;
- развитие навыка самопрезентации и умение формулировать свои мысли.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Ведущие продолжают тему самопознания, рассказывают подросткам о том, как важно знать, понимать и принимать себя. Ребятам предлагается обсудить тему принятия себя и подумать о том, как можно себя познать.

Задание 1. Упражнение «Я плюс минус». Участникам нужно разделить лист бумаги на 2 части и расписать на листе все плюсы и минусы про себя, что нравится, что не нравится в себе, что хотелось бы поменять, улучшить и т. д. После выполнения обсуждаем с группой.

Задание 2. Упражнение «Вещи, которые я умею делать» [2]

Задание 3. Текст «Декларацию самооценности» Вирджинии Сатир. Читаем и обсуждаем. Участникам предлагается забрать листочки с собой и прочитать декларацию самостоятельно дома.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №5. «Я» и мир***

Цель: содействие осознанию ощущения собственного «Я» в мире.

Задачи:

- помощь в осознании собственной роли в сообществе;
- внедрение социальных навыков в коллективной деятельности.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Обсуждение с участниками то, как окружающий мир может влиять на нас и нашу самооценку. Говорим о том, как мы выражаем себя в этом мире.

Задание 1. Упражнение «Рисунок имени». Рисуем свое имя. Участникам предлагается нарисовать и украсить свое имя (берем то имя, которое нравится именно участнику). Буквы можно также изображать в виде чего-нибудь или кого-нибудь (например, «О» как солнце, «С» как месяц). Затем показываем рисунки друг другу и обсуждаем у кого, что получилось и нравится ли его имя подростку.

Задание 2. Упражнение «Дополни предложения»

- 1) Самый большой страх – это...
- 2) Я не доверяю людям, которые...
- 3) Я сержусь, когда...
- 4) Я не люблю, когда...
- 5) Мне грустно, когда...
- 6) Когда на меня кричат...
- 7) Когда мне угрожают, я...
- 8) Самое грустное для меня...
- 9) Человек считается неудачником, если...
- 10) Мне больно, когда...
- 11) Я чувствую неуверенность, когда...
- 12) У меня наступает паника, когда...
- 13) Люди вокруг...
- 14) В случае опасности, я...
- 15) Я не хотел, чтобы со мной ...
- 16) Много отдал бы за то, чтобы я...
- 17) Когда мне не везет, я...

После выполнения задания участникам предлагается зачитать 5 предложений на выбор. Ведущие просят подростков рассказать, с какими эмоциями подросткам сложнее всего справляться или какие эмоции им кажутся трудными или непонятными. Рефлексия.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №6. «Я» как ценность***

Цель: содействие в осознании собственных ценностей и важности их в жизни.

Задачи:

- помощь в осознании ценности качеств собственной личности;
- помощь в осознании собственных потребностей и желаний;
- развитие навыка получения и предоставления обратной связи.

Задание 1. Притча «Знай себе цену» (Приложение 1). Читаем и обсуждаем.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №7. Мои ресурсы***

Цель: содействие осознанию внутренних и внешних ресурсов личности в решении жизненных задач и преодолении трудностей.

Задачи:

– обсуждение темы ресурсов, разделение внешних и внутренних ресурсов, групповая дискуссия.

– помощь в осознании и понимании собственных ресурсов;

– помощь в понимании сильных сторон и осознании того, как ресурсы помогают преодолевать жизненные трудности.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, журналы для вырезания, наклейки, клей, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Ведущие обсуждают с подростками тему внутренних и внешних ресурсов. Спрашивают подростков, что такое ресурсы, по их мнению, и какими ресурсами они располагают. Затем говорят о том, на что можно опираться и как внутренние ресурсы могут помочь человеку.

Задание 1. Упражнение «Мой личный зоопарк». Участникам озвучивается следующая инструкция (Приложение 2).

В конце упражнения обсуждаем результаты, подростки делятся впечатлениями и рассказывают сошлась ли картинка с их реальной жизнью.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №8. Мой портрет***

Цель: содействие осознания своих сильных и слабых сторон, понимания ресурсов, на которые можно опираться.

Задачи:

– помощь в осознании ценности качеств собственной личности;

– помощь в осознании собственных потребностей и желаний;

– развитие навыка получение и предоставления обратной связи.

Задание 1. Коллаж на тему «Мой портрет». Выполняется в технике рваной бумаги. Ребятам предлагается с помощью журналов и цветной бумаги из кусков рваной бумаги составить свой портрет, пользоваться ножницами нельзя, только рвать бумагу.

В конце упражнения делимся результатами, участники группы рассказывают свои впечатления от работы.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №9. Мой внутренний мир***

Цель: содействие осознания своих сильных и слабых сторон, понимания ресурсов, на которые можно опираться.

Задачи:

- помощь в осознании ценности качеств собственной личности;
- помощь в осознании собственных потребностей и желаний;
- развитие навыка получение и предоставления обратной связи.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Ведущие обсуждают с подростками то, какой интересный мир есть внутри каждого участника, поговорить о том, что подростки транслируют окружающим, а что нет.

Задание 1. Упражнение «Жизнь на отрезке». На листе рисуется отрезок, начало отрезка – 0 лет, конец отрезка – нынешний возраст участника. Сверху нужно записать все положительные события жизни, внизу – отрицательные, грустные и др. На самом отрезке выделить особо значимые события и в каком возрасте они произошли [32].

Задание 2. Проективная методика «Карта сказочной страны» Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Кудзилов. «Характер и успех социальной самореализации человека зависит от его системы ценностей и особенностей процесса целеполагания. Поэтому мы разработали методику, позволяющую

определить образ цели клиента, – «Карта сказочной страны» (Приложение 3) [13].

После выполнения упражнения делимся результатами, участники группы рассказывают свои впечатления от работы.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №10. Мир вокруг и «Я»***

Цель: содействие осознания принадлежности собственного «Я» к окружающему миру.

Задачи:

- помощь в развитии анализа собственного опыта и транслировании его в процессе коммуникации;
- развитие понимания собственных эмоций и эмоций окружающих;
- помощь в развитии навыка самосострадания.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Ведущие обсуждают с участниками влияние окружающего мира на каждого человека, говорят о том, как может окружение повлиять на формирование ценностей и даже на восприятие самого себя. Участники обсуждают реалии современного мира и то, как можно сохранить собственное «Я» в таком потоке информации.

Задание 1. Упражнение «Сообщения других». Участникам выдается список фраз, которые они могли слышать от окружающих (педагога, родителя, друга и других). Нужно выделить те, которые встречаются в их жизни и рассказать, какое влияние они оказывают. В конце упражнения можно выписать эти фразы и порвать их [32].

Задание 2. Упражнение «Контент». Участникам предлагается выписать любимые фильмы, сериалы, книги, видео, игры и другой потребляемый ими контент. И затем рассудить, чему их научили эти сюжеты и как они могли повлиять на формирование их мнения, характера, личности.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №11. Я и мое тело***

Цель: понимание важности бережного отношения к своему телу, развитие навыка самопринятия.

Задачи:

- помощь в осознании ценности собственного тела;
- обсуждение возрастных психологических и физиологических изменений в процессе переходного возраста;
- помощь в развитии принятия себя и сочувствии к себе и окружающим.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, цветная бумага, ножницы, клей, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Ведущие поднимают тему телесности и того, как подростки относятся к своей внешности и телу в целом.

Задание 1. Упражнение «Ещё немного обо мне». Участникам предлагается заполнить следующую таблицу (Приложение 4).

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться на пары и обсудить выполненное упражнение. Рассказать друг другу о себе и найти общие темы и интересы.

Задание 2. Проективная методика, построенная на составление человека из разных частей (Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко) [21].

Показываем друг другу свои работы, обсуждаем результаты и впечатления об упражнении.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №12. Мои ценности***

Цель: Содействие в осознании собственных ценностей и важности их в жизни.

Задачи:

- обсуждение понятия ценностей в жизни, какие бывают ценности и как они влияют на нас и взаимодействие с окружающими;
- помощь осознанию собственных ценностей.



Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Ведущие обсуждают с участниками тему ценностей, что это такое, как формируется, для чего важно понимать свои ценности. Ведущие помогают подросткам привести примеры ценностей и сформулировать несколько собственных.

Задание 1. Упражнение «То, что мне важно». Подросткам предлагается следующее: «Выбери 5 вопросов из списка и ответь на них исходя из собственных убеждений, а не из того, что говорят тебе другие. Твои убеждения могут совпадать с мнением друзей и родственников, а могут и не совпадать. Ты можешь не иметь четкого представления о любой из тем – это нормально» [31]:

1. Какие проблемы в области окружающей среды важнее всего?
2. Какая политическая позиция тебе ближе: либеральная, умеренная или консервативная?
3. Получить развод должно быть проще или сложнее?
4. Нужно ли изменить возраст, по достижении которого разрешено употреблять спиртное?
5. Нужно ли изменить возраст, по достижении которого разрешено управлять автомобилем?
6. Дает ли школьная форма чувство равенства?
7. Что ты думаешь про смертную казнь?
8. Нормально ли шлепать детей?
9. Что происходит с человеком после смерти?
10. Как возникла человеческая жизнь?
11. Какие изменения следует ввести в школьной системе?
12. Что ты думаешь по поводу равенства между мужчинами и женщинами?

После того, как все участники выбрали свои вопросы и написали тезисы-ответы на них, им предлагается обсудить друг с другом результаты и сформулировать свое мнение по поводу важных для них тем.

Задание 2. Упражнение «Мои ценности». Участникам предлагается развернуто ответить на следующие вопросы:

1. Что я хочу дать нашей планете?
2. Чем я хочу запомниться людям?
3. Если бы в моей власти было изменить мир, то как он выглядел бы после этого?

После выполнения задания, ведущие задают участникам вопрос: «Что эти ответы говорят о вас? Какие ценности вы можете выделить?». Затем идет обсуждение в группе.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №13. Внутренний диалог***

Цель: содействие в осознании важности ведения бережного внутреннего диалога и отсутствия излишней самокритики.

Задачи:

- помощь в осознании важности позитивного внутреннего диалога;
- помощь в развитии навыка сочувствия к себе;
- помощь в принятии ошибок и понимания важности получения опыта для развития личности.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Ведущие обсуждают с подростками, что такое внутренний диалог и почему важно отслеживать негативные мысли в свою сторону, также говорят о чрезмерной самокритике и о внутренней поддержке. Подросткам предлагается привести свои примеры.

Задание 1. Упражнение «Внутренний критик. Внутренний помощник». Подросткам выдается лист бумаги А3, его нужно разделить на 2 части, на одной участники рисуют то, как выглядит их внутренний критик и пишут

фразы, которые он им говорит. На второй части листа участники изображают внутреннего помощника и его цитаты [16].

Проведение рефлексии.

#### ***Занятие №14. Мой критик***

Цель: содействие в осознании важности ведения бережного внутреннего диалога и отсутствия излишней самокритики.

Задачи:

- помощь в осознании важности позитивного внутреннего диалога;
- помощь в развитии навыка сочувствия к себе;
- помощь в принятии ошибок и понимания важности получения опыта для развития личности.

Задание 1. Упражнение «Как правильно ошибаться». Группа делится на 3-4 команды. Каждой команде предлагается создать инструкцию «Как правильно ошибаться» и оформить ее. Затем группы представляют друг другу полученный результат и обсуждают работы друг друга.

Проведение рефлексии.

#### ***Занятие №15. Цели – взгляд в будущее***

Цель: развитие навыка планирования и осознания собственных желаний

Задачи:

- помощь в осознании собственных целей, желаний и потребностей;
- развитие навыка анализа собственного опыта;
- развитие навыка структурировать материал;
- развитие навыка постановки целей и планирование.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А3, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, журналы для вырезания, наклейки, цветная бумага, ножницы, клей, бланки с упражнением и текстовым материалом.

Ведущие обсуждают с участниками важность рефлексии и анализ своих достижений, необходимость отслеживать собственные достижения, хвалить себя и ставить перед собой цели. Группа обсуждает свое отношение к целям,

планам, будущему. Подростки могут поделиться своим видением себя через несколько лет.

Задание 1. Упражнение «Цветок достижений». Участникам предлагается нарисовать цветок, где каждый лепесток – это одно их достижение. Затем участники показывают друг другу свои цветы и рассказывают о своих самых значимых достижениях.

Задание 2. Коллаж на тему «Мои цели». Участникам предлагаются журналы для вырезания. Задача – создать коллаж, изобразить на нем то, какие цели подросток ставит перед собой на будущее.

Проведение рефлексии.

### ***Занятие №16. Повторная диагностика. Подведение итогов программы***

Цель: проведение заключительной диагностики, подведение итогов, создание позитивной мотивации, направленной на самопознание, саморазвитие.

Задачи:

- проведение повторной заключительной диагностики для отслеживания динамики участников группы;
- подведение итогов, обсуждение результатов;
- получение обратной связи от ведущих программы, а также от участников группы друг другу и ведущим;
- вручение грамот о прохождении программы.

Необходимое оборудование: флипчарт, листы А4, маркеры, карандаши, ручки, бланки с диагностическим материалом.

Проведение повторной диагностики по методикам. Завершающий шеринг. Закрытие программы посредством вручения сертификатов участникам.

## Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов / Г. С. Абрамова. [Текст]. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002 г.
2. Бенке К. Пиши ещё! Руководство для начинающего писателя [Текст]. – М: Альпина Паблишер, 2020 г.
3. Бернс Р. Развитие Я–концепции и воспитание [Текст]. – М.: Прогресс, 1986 г.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна, [Текст]. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995 г.
5. Бранден Н. Шесть столпов самооценки [Текст]. – М.: МИФ, 2016 г.
6. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. [Текст]. – Санкт-Петербург: Питер, 2009 ш.
7. Вьюнова, Н. И., Якимова, М. С. Роль взрослых в развитии самооценки и тревожности школьников/Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020 г. №3 (55). [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-vzroslyh-v-razviti-i-samoosenki-i-trevozhnosti-pervoklassnikov>.
8. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход [Текст]. – М.: Институт психологии РАН, 2011 г.
9. Гильбух Ю. З. Тест-опросник коммуникативных умений. Киев: НПЦ Перспектива, 1995 г.
10. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст]. – Минск.: Харвест, 1998 г.
11. Долгова В. И., Кошелева А. А. Феномен «Я-концепция» подростка/Вестник Ю УрГГПУ. 2016 г. №7. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-ya-kontseptsiya-podrostka>.
12. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики [Текст]. – М.: Педагогика, 2001 г.

13. Зинкевич-Евстигнеева Т., Кудзилов Д. Карта сказочной страны [Электронный ресурс] // Школьный психолог. – Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200304509>.
14. Изотова Е. И. Социальные переживания и идентичность современных юношей и девушек [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009 г. N 5(7). Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200304509>.
15. Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга [Электронный ресурс] // ОмГУ. 2020 г. №2. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/validnost-i-nadezhnost-russkoazychnoy-versii-shkaly-samoosenki-m-rozenberga>.
16. Кауфман Г., Рафаэль Л., Эспеланд П. Ты сильнее, чем ты думаешь [Текст] / Кауфман Г., Рафаэль Л., Эспеланд П. – М: МИФ, 2020 г.
17. Кон И. С. Открытие «Я». [Текст] – М.: Политиздат. – 1978 г.
18. Ковалев С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. М.: Просвещение, 1991 г.
19. Кудбидиннова Р. А. Инструменты практикующего психолога в работе с психосоматическими проблемами. [Электронный ресурс] // Сайт профессиональных психологов. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/87539/>.
20. Леонтьев Д. А., Е. И. Рассказова. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006 г.
21. Лесникова А. А. Самооценка и ее роль в формировании личности [Электронный ресурс] // А. А. Лесникова, С. Г. Куприянова. – Текст: непосредственный / Юный ученый. – 2021 г. – № 5 (46). Режим доступа: <https://moluch.ru/young/archive/46/2499/>.
22. Маслоу А. Мотивация и личность [Текст]. – СПб.: Питер, 2019 г.
23. Немов Р. С. Психология [Текст]: учеб. для студ. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – 5-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2017 г.
24. Нефф К. Самосострадание [Текст]. – М.: МИФ, 2021 г.

25. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии - М. : Независимая фирма Класс, 2001 г.
26. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология [Текст]: учебное пособие. – М.: Академия, 2001 г.
27. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста [Текст]: учебное пособие. – М.: АНО ПЭБ, 2007 г.
28. Просекова Е. Н. Феномен самосознания в трудах отечественных и зарубежных ученых [Электронный ресурс] // Общество: социология, психология, педагогика. 2016 г. №4. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-samosoznaniya-v-trudah-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-uchenyh>.
29. Райгородский Д. Я. Психология самосознания [Текст]. – М.: Бахрах–М, 2020 г.
30. Ремшмидг Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности: Пер. с нем. [Текст]. – М.: Мир, 1994 г.
31. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. [Текст]. – СПб.: Издательство «Питер», 2000 г.
32. Резапкина Г. В. Самооценка и уровень притязаний учащихся в условиях введения ФГОС [Электронный ресурс] // Эксперимент и инновации в школе. 2013 г. №3. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoootsenka-i-uroven-prityazaniy-uchaschihsya-v-usloviyah-vvedeniya-fgos>.
33. Сатир В. Психотерапия семьи [Текст]. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 г.
34. Тхостов А. Ш., Рассказова Е. И., Емелин В. А. Психодиагностика субъективного восприятия своих идентификаций: применение модифицированной методики «Кто я?» [Электронный ресурс] // Национальный психологический журнал. 2014 г. №2 (14). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihodiagnostika-subektivnogo-voSPIriyatiya-svoih-identifikatsiy-primenenie-modifitsirovannoy-metodiki-kto-ya>.

35. Ульябаева Г. Ш., Шакирова Д. М. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки [Электронный ресурс] // Скиф. 2019 г. №5-1 (33). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-chto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samootsenki>.
36. Шаб Л. Ключ к себе. Повышаем самооценку [Текст]. – М. : МИФ, 2021 г.
37. Шамсутдинов Г. В. Диагностика уровня сформированности самооценки учащихся [Электронный ресурс] // Евразийский научный журнал. 2015 г. №11. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-urovnya-sformirovannosti-samootsenki-uchaschihsya>.
38. Шаяхметова В. К., Минх Г. Р. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015 г. – № S1. – ART 75015. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/75015.htm>. – ISSN 2304-120X
39. Шемпелева Н.И. Развитие личностных ресурсов как условие профилактики суицидального поведения обучающихся общеобразовательных организаций [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.susu.ru/ru/dissertation/99201602-d-99906002/shempeleva-natalya-ivanovna>
40. Шибутани Т. Я–концепция и чувство собственного достоинства. Самознание и защитные механизмы личности [Текст]. – Самара: Бахрах, 2003 г.
41. Широкова, Н. Интеллект-карта за 11 шагов. Подробная инструкция [Электронный ресурс] // Блог издательства «Манн Иванов и Фербер». Режим доступа: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2023/01/17/intellekt-karta-za-11-shagov-podrobnaya-instrukciya/>
42. Шилытейн Е.С, Особенности презентации Я в подростковом возрасте И Вопр. психологии. [Текст]. – 2000 г. - № 2.



43. Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Мысина Г. А., Дровосеков С. Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф [Текст]. // Культурно-историческая психология. 2020 г. Том 16. № 4.

44. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. № 2. P. 85—101. URL: [https://www.researchgate.net/publication/247516673\\_Self-Compassion\\_An\\_Alternative\\_Conceptualization\\_of\\_a\\_Healthy\\_Attitude\\_Toward\\_Oneself](https://www.researchgate.net/publication/247516673_Self-Compassion_An_Alternative_Conceptualization_of_a_Healthy_Attitude_Toward_Oneself).

45. Neff K.D. et al. Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale score // *Psychological Assessment*. 2019. Vol. 31. № 1. P. 27—45. doi: 10.1037/pas0000629.

46. Self-compassion dr. kristin neff. – URL: <https://self-compassion.org>.

### Притча «Знай себе цену»

Однажды к Мастеру пришёл молодой человек и сказал:

– Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчёмным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

– Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, – и, немного подумав, добавил:

– Но если ты согласишься помочь мне в моем деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

– С удовольствием, Мастер, – пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

– Хорошо, – сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем.

– Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну, в крайнем случае, серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша

вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удручённый неудачей, он вошёл к Мастеру.

– Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, – с грустью сказал он.  
– В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

– Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! – отозвался Мастер. – Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать, но лучше, чем ювелир? Скачи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил кольцо на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

– Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

– Семьдесят монет?! – юноша радостно засмеялся, поблагодарил Ювелира и во весь опор помчался назад.

– Садись сюда, – сказал Мастер, выслушав оживлённый рассказ молодого человека. И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

### Упражнение «Мой личный зоопарк»

Возьмите лист бумаги и карандаш. Нарисуйте рядом два абсолютно одинаковых квадрата средней величины. Представьте себя очень богатым. Настолько богатым, что вы можете позволить себе личный зоопарк. Идея завести зоопарк пришла недавно, поэтому в нем пока только две клетки для двух самых любимых животных. Вот они, перед вами, на листе. Подумайте – чьи это жилища? (Пожалуйста, остановитесь на двух самых первых образах животных, которые придут вам в голову, удержитесь от того, чтобы их отвергнуть и искать какие-то якобы более «правильные». Запомните – правильно в данном упражнении то, что пришло в голову сразу и само).

Напишите в каждом квадрате название животного. А теперь представьте себе первое животное – то, что пришло в голову первым, – очень красочно, во всех его проявлениях. Задумайтесь немного, вспомните, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений этого животного, используя прилагательные или словосочетания. Тут достаточно трех основных выражений, отражающих его качества, но если у вас получится больше – пусть будет. Убедитесь, что данный ряд определений отражает образ первого животного в полной мере. После этого переходите ко второму. Задумайтесь, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений, следуя тем же правилам, что и в первом случае.

После окончания обоих этапов работы подумайте о следующей интерпретации данного материала. Ваше первое животное, его энергетика, которую вы описали в терминах, относящихся к нему, это ваше истинное внутреннее состояние, то естественное в вас, что, к сожалению, очень часто бывает подавленным ради социальных норм. И это очень жаль.

А второе ваше животное и его энергетика – это та маска, которую вы были вынуждены надеть на себя ради того же социума и его безжалостных правил. Это всего лишь роль. Ваш потенциал составляет энергетика первого

образа, он там и он в ваших руках. Если вы его не развиваете, а развиваете, наоборот, качества, связанные со вторым образом, – вы уходите от себя. Вы отдаетесь обществу, делаетесь его марионеткой. Это очень печально. Это образует мощный внутренний конфликт, поскольку подавленная ваша настоящая природа хочет быть проявленной, выпущенной на свободу. Задумайтесь – что вы делаете для того, чтобы она была свободной, в течение этой недели? В течение года, нескольких ближайших лет, в течение жизни – как вы освободите ее? Что сделаете ради этого прямо сегодня?

### Приложение 3

#### ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ

**Материалы:** лист белой бумаги А4, цветные карандаши.

#### **Инструкция**

Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир – в сказочную, фантастическую страну.

Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно.

Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны.

Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись: «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то

и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе зачем отправляться в путь?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы

планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда – нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране.

Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то как будто бы совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.

А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ. СЕМЬ КЛЮЧЕЙ ОТ «КАРТЫ СКАЗОЧНОЙ СТРАНЫ»

### 1. Энергия рисунка.

Энергия рисунка – это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта.

### 2. Местоположение «флажка цели».

Название территории, на которой расположен «флажок цели», – это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Другой пример – «флажок цели» находится на Поляне раздумий. Это означает, что в данный момент для автора актуален процесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может, он колеблется с принятием решения, или занят решением некоторой задачи, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным.



Еще пример – «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если «флажки целей» попадают на водную территорию, это часто свидетельствует о том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

«Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов. Каких – об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.). Это состояние будет относиться к определенной группе потребностей (таблицу потребностей и соответствующий образ цели можно еще раз посмотреть в начале этой статьи).

### **3. Расположение «флажка цели» относительно центра карты.**

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде.

Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

***По горизонтали*** (справедливо для правшей, у леворуких символическое значение определяется «зеркально»).

Левая, «женская» часть – символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы. Интроверсия.

Центральная часть – символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Правая, «мужская» часть – символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Экстраверсия.

### ***По вертикали***

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий. Реализацию планов. Землю, почву под ногами.

Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, – перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения.

Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

## **4. Характер маршрута**

Теперь область наших исследований – маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

– Через какие территории пролегает маршрут к цели?

– Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом через Долину разочарований, затем через Пустыню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха). Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Чаще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем».

– Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо: видеть цель и верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно. Но с другой – это может мешать им видеть маленькие чудеса повседневности. Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно.

– Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?

Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

### **5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода»**

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты).

Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» – в верхней.

Человек склонен идти от практики – к теории. Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем. Человек дела.

3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» – в нижней.

Человек склонен идти от теории – к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом перейти к делу.

4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» – в правой.

Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.

5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» – в левой.

Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния, имеет нюх, чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

#### 6. Урок путешествия

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный момент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается.

Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

#### 7. Точка актуального состояния

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели».

«Ключи» помогут провести психологической анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором.

Безусловно, для определения таких задач требуются опыт и навыки психологического анализа рисунков. Этому можно научиться на специальном семинаре авторской подготовки сказкотерапевтов.

### Приложение 4

	Люблю	Не люблю
Фильм		
Блюдо		
Музыка		
Цвет		
Урок		
Актер/Актриса		
Вид спорта		
Животное		
Песня		
Напиток		
Игра		

Писатель		
Блогер		
Хобби		
Город		
Занятие		
Книга		
Месяц		
День		