Отдел образования Администрации Обливского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Обливский Дом детского творчества

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол от «16» 09. 2025 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
Обливского ДДТ
_____ Писаренкова М.В.
Приказ от «01» 11. 2025 г. № 143

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Познаю себя»

Подвид программы: модульная
Уровень программы: базовый
Целевая группа (возраст): *от 10 до 14 лет*
Срок реализации: 1 учебный год, 216 часов
Форма обучения: очная
Разработчик:
педагог дополнительного образования
Быстрова Арина Олеговна

станица Обливская
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ 3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы).... 3
1.2. Цель и задачи программы 7
1.3. Содержание программы 7
Содержание учебного плана 9
1.4. Планируемые результаты 14
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 16
2.1. Календарный учебный график..... 16
2.2. Условия реализации программы 21
2.4. Формы аттестации..... 22
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)..... 23
2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей..... 23
2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы..... 26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 30
ПРИЛОЖЕНИЯ 32
Приложение 1 32
Приложение 2 .....**Error! Bookmark not defined.**

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база 1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны»).

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

20. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы – социально-гуманитарная. Она ориентирована на развитие эмоционального интеллекта, самопознания, коммуникативных навыков, а также на формирование положительного самоотношения через использование методов арт-терапии (рисование, работа с

цветом, символами, образами). В структуру программы включены настольные игры и кинопросмотры с последующим обсуждением.

Настольные игры используются как инструмент развития навыков взаимодействия, умения работать в команде, принимать решения, договариваться и конструктивно выражать эмоции. Через игровые ситуации участники учатся понимать себя и других, развивают эмпатию и уверенность в общении.

Киновстречи направлены на обсуждение жизненных ситуаций, ценностей, чувств и поступков героев фильмов. Совместное обсуждение помогает участникам осознать собственные переживания, учит выражать мнение, анализировать и сопереживать.

Таким образом, сочетание арт-терапии, настольных игр и киновстреч делает программу эмоционально насыщенной, интерактивной и глубоко развивающей.

Актуальность программы: современные дети и подростки часто сталкиваются с повышенным уровнем тревожности, неуверенностью в себе, трудностями в общении и адаптации к социальным условиям. Образовательная среда предъявляет высокие требования к психической устойчивости и саморегуляции личности.

Методы арт-терапии позволяют мягко и безопасно выражать внутренние переживания, снимать эмоциональное напряжение, развивать навыки самопонимания и самовыражения. Через творчество участники кружка учатся осознавать свои чувства, принимать себя и других, находить конструктивные способы взаимодействия.

Таким образом, данная программа отвечает запросам современного общества на развитие эмоционального интеллекта и психологического благополучия учащихся.

Отличительные особенности программы:

- Интеграция психологии, творчества и игровой деятельности.

Программа сочетает элементы психологии, арт-терапии, настольных игр и киновстреч, что позволяет развивать личность ребёнка в разных направлениях — эмоциональном, коммуникативном, когнитивном и эстетическом.

- Практическая направленность.

Основу занятий составляют интерактивные формы работы — творческие задания, групповые упражнения, игровые тренинги, обсуждения фильмов. Каждый участник активно вовлечён в процесс и может применять полученные знания и навыки в реальной жизни.

- Безопасная и поддерживающая атмосфера.

Особое внимание уделяется созданию комфортной психологической среды, где каждый ребёнок чувствует себя принятым, услышанным и значимым. Это способствует раскрытию внутреннего потенциала и повышению самооценки.

- Использование настольных психологических игр.

Игры подбираются с учётом возраста и целей занятий: развитие общения, умение сотрудничать, принятие решений, преодоление конфликтных ситуаций. Игровой формат помогает усвоить психологические знания в лёгкой и доступной форме.

- Киновстречи как форма эмоционального и ценностного развития.

Просмотр и обсуждение фильмов способствуют развитию эмпатии, навыков анализа поведения, осознанию личных чувств и жизненных ценностей.

- Развитие эмоционального интеллекта.

Через творчество, игру и совместное обсуждение участники учатся понимать свои эмоции, управлять ими, осознавать чувства других людей, что способствует формированию зрелой, гармоничной личности.

- Профилактическая направленность.

Программа помогает предупреждать эмоциональное выгорание, тревожность, агрессивные проявления, способствует формированию позитивного мышления и психологического благополучия.

Педагогическая целесообразность программы: программа способствует реализации личностно-ориентированного подхода в воспитательном процессе.

Она создает условия для:

- развития у обучающихся навыков рефлексии и саморегуляции;
- формирования позитивной самооценки и уверенности в собственных силах;
- профилактики эмоциональных перегрузок и стрессовых состояний;
- развития коммуникативных и творческих способностей;
- укрепления доверительных отношений между детьми и педагогом.

Использование арт-терапевтических методов делает занятия привлекательными и доступными для детей разного возраста и уровня подготовки.

Адресат программы: программа предназначена для детей и подростков (возрастная категория — от 10 до 14 лет), проявляющих интерес к самопознанию, общению, творчеству и развитию эмоциональной сферы.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа, 6 часов в неделю, продолжительность занятия 40 минут с 10-минутным перерывом.

Объем и срок освоения программы – 1 учебный год, 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса. Группы формируются из обучающихся возрастом от 10 до 14 лет. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Группа сформирована по возрасту; состав группы – непостоянный; виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать: теоретические и практические занятия, мастер-классы, выступления, выполнение самостоятельной работы, творческие работы. Занятия проводятся в группе до 20 человек, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Набор в группу проводится посредством подачи заявки с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) или самим обучающимся, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде, а также медицинской справки, позволяющей находится в детском коллективе, заниматься выбранным видом деятельности.

Сроки, объем и уровень реализации программы: программа рассчитана на 1 учебный год, продолжительность одного занятия – 40 минут, занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа. Программа рассчитана на

базовый уровень, доступный обучающимся без предварительной подготовки. Допускается участие детей с различным уровнем творческих и коммуникативных навыков.

Форма обучения очная

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, 6 часов в неделю, продолжительность занятия 40 минут с 10-минутным перерывом.

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные.

Виды (формы) занятий: при обучении запланированы различные формы и методы совместной деятельности с учетом возрастных, особенностей обучающегося: беседы, лекции, интерактивные и деловые игры, творческие задания, тренинги, конкурсы, дискуссии, индивидуальная подготовка информации, работа в микрогруппах

Перечень форм подведения итогов. Наблюдение, собеседование, дебаты.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - развитие устойчивого интереса к психологическим знаниям, формирование навыков самопознания и саморегуляции, повышение уровня эмоциональной компетентности, а также укрепление психического благополучия участников в процессе осознанного личностного роста через систематические и доступные групповые занятия с элементами тренинговых занятий, арт-терапии, психологических игр и киновстреч.

Задачи:

развивающие (личностные): навыков осознанности, самопонимания и самовоспитания через участие в тренингах, рефлексивных и арт-практиках, психологических играх и дискуссиях, коммуникативных навыков и культуры диалога в подростковой среде для профилактики конфликтов, буллинга, социальной изоляции и эмоционального выгорания.

воспитательные (метапредметные): приобщение подростков к основам психологических знаний, необходимым для понимания закономерностей психического и личностного развития

образовательные (предметные): формирование устойчивого интереса к психологической культуре, развитие потребности в самопознании, саморазвитии и использовании психологических знаний в повседневной жизни.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план
Познаю себя
(наименование программы)

№	Название	Количество часов	Форма

п/п	раздела, темы	Теория	Практика	Всего	контроля, аттестации
1.	**Раздел 1. Введение. Что такое личность?**				
1.1	Введение в психологию. Определение понятия «психология»	**1 час**	**5 часов**	**6 часов**	**Наблюдение, беседа**
2.	**Раздел 2. К вершине самопознания**				
2.1	Я и мои эмоции	**2 часа**	**10 часов**	**12 часов**	**Наблюдение, беседа**
2.2	Что такое стресс? Методы борьбы	**2 час**	**10 часов**	**12 часов**	**Наблюдение, беседа**
3.	**Раздел 3. Психология общения**				
	Стили общения	**2 часа**	**7 часов**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Жизнь без конфликтов	**2 часа**	**7 часов**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
4.	**Раздел 4. Влияние других**				
	Как интернет влияет на нас?	**2 часа**	**7 часа**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Почему хочется быть «как все»?	**2 часа**	**7 часа**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
Раздел 5. Уверенность, смелость, ответственность					
	Что такое уверенность, смелость, ответственность?	**4 часа**	**8 часов**	**12 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Как поверить в себя?	**2 часа**	**10 часов**	**12 часов**	**Наблюдение, беседа**
5.	**Раздел 6. Ценности, мечты и цели, ресурсы**				
	Что такое ценности, мечты и цели?	**3 часа**	**9 часов**	**12 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Внешние ресурсы: где искать поддержку?	**2 часа**	**7 часа**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
Раздел 7. Личное пространство и границы.					
	Что такое границы и личное пространство?	**2 часа**	**4 часа**	**6 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Я и другие	**3 часа**	**9 часов**	**12 часов**	**Наблюдение, беседа**
6.	**Раздел 8. Самооценка и лидерство**				
	Что такое самооценка?	**2 часа**	**7 часа**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Кто такой лидер. Виды лидерства.	**3 часа**	**6 часа**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Влияние успехов	**3 часа**	**6 часа**	**9 часов**	

	и неудач на самооценку.				
7.	**Раздел 9. Мотивация и поддержка**				
	Что такое мотивация? Внутренняя и внешняя мотивация: в чём разница?	**2 часа**	**7 часа**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Что такое прокрастинация и почему мы откладываем	**2 часа**	**7 часов**	**9 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Как поддерживать себя самостоятельно?	**3 часа**	**6 часа**	**9 часов**	
8.	**Раздел 10. Самопомощь и психическое здоровье**				
	Что такое психическое здоровье?	**3 часа**	**9 часов**	**12 часов**	**Наблюдение, беседа**
	Методы самопомощи	**2 часа**	**10 часа**	**12 часов**	**Наблюдение, беседа**
9.	**Раздел 11. Завершение и подведение итогов.**				
	Завершение и подведение итогов	**2 часа**	**7 часа**	**9 часов**	
Итого:				**216 часов**	

Содержание учебного плана

Раздел 1: «Введение» «Психология как наука»

Теория:

Психология как наука – базовое представление о том, что психология изучает поведение, мышление, эмоции, личность, отношения между людьми. Структура личности – элементы из теории личности (интересы, характер, ценности, опыт, эмоции, способности). Уникальность человека – идея индивидуальных различий (различия по темпераменту, характеру, опыту, условиям воспитания). Базируется на теориях Айзенка, Павлова, Кеттелла и др., но объясняется через понятные детям примеры: «Мы разные — и это нормально». Психология развития и подростковый возраст – понимание, что самопознание, поиск себя и формирование самооценки — естественный этап развития. Основа — Эрик Эриксон (кризис идентичности), но адаптировано: «сейчас ты учишься понимать, кто ты».

Принятие себя и других – элементы гуманистической психологии (К. Роджерс: ценность личности, безусловное принятие). Подросток учится: «я хороший, другие тоже хорошие, просто мы разные».

Проективная и арт-терапия – используется как способ безопасного самораскрытия

Практика:

Психологические игры и упражнения:

Мини-лекции «Что такое психология?», «Что такое личность?», «Почему люди разные?»

Игры и упражнения на взаимодействие с элементами арт-терапии.

Раздел 2. К вершине самопознания

Теория:

Эмоции – внутренние реакции на события, людей или мысли, которые помогают понять, что нам важно и что требует действия. Основные эмоции: радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение.

Стресс – реакция организма на нагрузку или угрозу (реальную или воображаемую). Признаки стресса: эмоциональные (раздражительность, тревога, грусть), физические (головная боль, усталость, напряжение мышц), поведенческие (агрессия, замкнутость, снижение мотивации).

Методы борьбы со стрессом – саморегуляция (дыхательные практики, короткие паузы, осознанность), физическая активность (прогулка, спорт), творческое выражение (рисование, письмо, музыка), разговор и поддержка (друзья, родители, наставники), позитивные привычки (сон, питание, отдых), переосмысление ситуации (видеть трудности как задачи, а не катастрофы).

Проективная и арт-терапия – используется для безопасного выражения эмоций и самопознания через рисунок, метафоры, коллажи.

Рефлексия – возможность осознавать свои эмоции, отмечать, что именно вызывает стресс, и пробовать методы самопомощи. Реализуется через рисунки, обсуждения.

Теория:

Психологические игры и упражнения:

Мини-лекция «Что такое эмоции и зачем они нужны?», «Что такое стресс и как его распознать?», «Эмоции — не враги, а показатели состояния».

Упражнение «Эмоциональный круг» «Моя эмоция сегодня» (рисунок или символ текущего состояния), дыхательные и релаксационные практики, «Мои маленькие ресурсы»

Киновстреча: «Головоломка»

Раздел 3. Психология общения

Теория:

Общение – процесс обмена информацией, эмоциями и мыслями между людьми.

Виды общения – устное, письменное, невербальное, эмоциональное, деловое, личностное, игровое, конфликтное, поддерживающее.

Уверенное общение – способность выражать свои мысли и чувства спокойно, честно и уважительно, не подавляя других и не разрушая отношения. Различие между уверенным, агрессивным и пассивным поведением помогает подростку строить здоровые отношения.

Личные границы – понимание того, что каждому человеку нужно пространство и уважение, и умение говорить «нет» без чувства вины.

Практика:

Психологические игры и упражнения:

Мини-лекции: «Что такое общение?», «Виды общения», «Личные границы и уверенность»

Упражнения: «Это здорово!», «Пять добрых слов», «Что моя вещь знает обо мне»

Арт-упражнение «Как я выражаю эмоции в общении» (рисунок, коллаж, символ).

Киновстреча: «Ральф» и «Ральф против интернета».

Раздел 4. Влияние других

Теория:

Виды влияния – прямое и косвенное.

Конформность – склонность менять своё мнение или поведение под влиянием группы. Обсуждается, почему иногда мы соглашаемся с большинством даже если думаем иначе, и как сохранять собственную точку зрения.

Роль поддержки и критики – как позитивное влияние других (одобрение, советы, помощь) может мотивировать и укреплять уверенность, а негативное (критика, насмешки, давление) – вызывать стресс, тревогу и сомнения в себе.

Личные границы – умение понимать, где заканчивается влияние других и начинается личная автономия, а также как защищать свои решения и мнение.

Эмпатия и понимание других – подростки учатся замечать эмоции, намерения и потребности окружающих, чтобы общение было уважительным и конструктивным.

Практика:

Психологические игры и упражнения:

Мини-лекции: «Что такое социум?», «Что такое социальное влияние?», «Что такое конформность?».

Упражнения: Арт-упражнение «Моя опора и мои границы», игра «Мафия», «Интервью», «В чем мне повезло», «Мы похожи?»

Киновстреча: «Храбрая сердцем»

Раздел 5. Уверенность, смелость, ответственность

Теория:

Уверенность в себе — это способность принимать свои решения, верить в свои силы и способности, спокойно выражать свои мысли и чувства. Смелость — это не только преодоление страха, но и способность делать правильные действия, даже если они требуют усилий или идут против давления группы. Ответственность — умение признавать последствия своих поступков и заботиться о себе и других. Взаимосвязь уверенности, смелости и ответственности —

уверенный человек смело действует, но учитывает последствия своих поступков; смелость без ответственности может привести к риску, а ответственность без уверенности — к пассивности.

Практика:

Мини-лекции: «Что такое уверенность?», «Смелость и страх», «Что значит быть ответственным?»,

Упражнения: «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне», «Интересные вопросы», «Я - уникальный», «Мое самовосприятие».

Киновстреча: «Король лев», «Как приручить дракона».

Раздел 6. Ценности, мечты и цели, ресурсы

Теория:

Ценности – это то, что важно для человека, что определяет его выборы и действия. Мечты и цели – мечта даёт направление, цель делает шаги конкретными и достижимыми.

Личные ресурсы – внутренние и внешние силы, которые помогают достигать целей: умения, сильные стороны, знания, поддержка друзей и семьи.

Мотивация – понимание, что движет человеком к действию: интерес, удовольствие, ответственность, желание помогать другим. Связь ценностей, мечты и ресурсов – понимание того, что цели становятся реальными, когда они соответствуют ценностям, и успех зависит от использования собственных ресурсов.

Практика:

Мини-лекции «Что такое ценности?», «Как мечты превращаются в цели», «Как использовать свои ресурсы?»

Упражнения: «Моя карта мечт», «Я смогу», «Ценности и жизненное пространство», «Перечень любимых вещей».

Киновстреча: «Тайна Коко»

Раздел 7. Личное пространство и границы

Теория:

Личное пространство — это физическое, эмоциональное и психологическое пространство, в котором человек чувствует себя безопасно и комфортно.

Личные границы — это правила и ограничения, которые человек устанавливает для защиты своих эмоций, времени, тела и решений. Границы помогают сохранять уважение к себе и другим, а также строить доверительные отношения.

Типы границ. Навыки защиты границ — подростки учатся говорить «нет», выражать дискомфорт, устанавливать правила для друзей и семьи.

Влияние давления сверстников — обсуждается, как давление группы может нарушать границы, и как сохранить автономию, не разрушая отношения.

Практика:

Мини-лекции: «Что такое личное пространство?», «Зачем нужны границы?», «Мои границы онлайн», «К чему приводит неумение выстраивать свои границы.»

Упражнения: «Как отстоять свои личные границы», "Границы личности", «Я и мир вокруг меня», Рисунок «Границы моей личности»

Киновстреча: «Семейка Крудс», «Балто».

Раздел 8. Самооценка и лидерство

Теория:

Самооценка – это то, как человек оценивает себя: свои способности, внешность, характер, успехи и ошибки. Подростки узнают, что самооценка бывает заниженной, завышенной и адекватной, и что она может меняться.

Факторы, влияющие на самооценку. Обсуждается как критика, сравнение и поддержка влияют на отношение к себе.

Лидерство – это не «командовать», а уметь брать ответственность, помогать группе и вдохновлять других. Важен образ лидера-поддерживающего, а не лидера-давящего.

Виды лидерства — активный лидер (инициатор), спокойный лидер (помогает, но не кричит), творческий лидер (генератор идей), командный лидер (объединяет людей). Подростки учатся понимать, что лидерство бывает разным, и лидер — не всегда самый громкий.

Связь самооценки и лидерства — уверенный человек может быть лидером, но лидерство тоже развивает уверенность. Лидерство — это навык, а не врождённое качество.

Рефлексия и арт-терапия — помогают подросткам увидеть свои сильные стороны, представить себя в роли лидера и осознать своё влияние на других.

Практика:

Мини-лекции: «Что такое самооценка?», «Какие бывают лидеры?», «Лидерство — это навык», «Откуда берутся мысли «я не такой»? «Источники внутренней критики», «Лидер и эмоции: почему важно уметь управлять собой».

Упражнения: “Передать одним словом”, “Я никогда не...”, «Аквариум», «Портрет лидера»

Киновстреча: «Ледниковый период: Приключения Бака», «Энканто».

Раздел 9. Мотивация и поддержка

Теория:

Что такое мотивация – внутренняя (интерес, желание, смысл) и внешняя (похвала, оценки, награды). Объяснение на примерах из жизни подростков: «хочу» vs «надо». Разбор типов мотивации. Разбор, что «лени не существует, есть отсутствие причины».

Поддержка – внутренняя и внешняя. Что значит «поддерживать себя», зачем

нужны люди, которые верят в нас. Самоподдержка – элементы когнитивно-поведенческого подхода: внутренний диалог, «голос внутри», влияние мыслей на действия. Ошибки мышления, которые убивают мотивацию: «у меня не получится», «другие лучше», «всё сразу или никак».

Практика:

Мини-лекции: «Что такое мотивация?» «Виды мотивации», «Что такое самомотивация?», «Что такое прокрастинация и лень?», «Почему мы теряем мотивацию?».

Упражнения: «Позитивные мысли», «Я в будущем», «Позитивные мысли», «Сильные стороны», «Я сегодня…»., «Собери человека».

Киновстреча: «Рататуй», «Тачки».

Раздел 10. Самопомощь и психическое здоровье

Теория: разберем что такое психическое здоровье. Нормально иметь эмоции, слёзы, усталость, тревогу. Увидим разницу между «плохое настроение» и «состояние, с которым нужна помощь». Познакомимся с навыками самопомощи. Стресс и перегруз — как их замечать в теле и поведении. Узнаем навыки эмоциональной саморегуляции: дыхание, пауза, проговаривание, арт-выражение, телесные методы.

Практика:

Мини-лекции: «Что такое самопомощь и когда она нужна?», «Что такое психическое здоровье?», «Навыки самопомощи», «Что такое эмоциональная саморегуляция?», «Что такое психическое здоровье и почему это так же важно, как физическое», «Что значит быть психически здоровым?».

Упражнения: «Мой безопасный остров», «Пять шагов самопомощи», «Мой личный набор помощи».

Киновстреча: «Душа», «Смешарики. Серии: психолог, нервный и заразный, смысл жизни».

Раздел 11. Завершение и подведение итогов.

Завершение курса посвящено осмыслению всего пути, который прошли участники, и закреплению того, что они узнали о себе, своих эмоциях, общении, уверенности, границах, мотивации и личных ресурсах. Подростки знакомятся с понятием рефлексии — умением замечать свои изменения, осознавать, чему научились, и понимать, что даже маленький шаг — это результат.

В формате беседы, творчества и групповых упражнений они отвечают на вопросы: что нового я понял о себе, что теперь умею, что хочу продолжить развивать.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- Осознание своих сильных сторон, интересов, эмоций и личных границ.
- Формирование навыков самоподдержки, самопомощи и регулирования эмоционального состояния.
- Развитие уверенности, смелости и ответственности в различных жизненных ситуациях.
- Умение видеть ценность других людей и уважать индивидуальные различия.
- Формирование мотивации к достижению целей и развитию личных ресурсов.

Метапредметные

- Развитие навыков рефлексии: умение анализировать свои действия, мысли и чувства.
- Развитие коммуникативных навыков: умение слушать, выражать свои мысли и поддерживать других.
- Формирование навыков совместной работы и командного взаимодействия.
- Способность использовать психологические знания для решения практических задач в школе и повседневной жизни.
- Освоение методов критического мышления при анализе ситуаций и информации.

Предметные

- Знание основных понятий психологии: личность, эмоции, мотивация, стресс, самопомощь, поддержка.
- Понимание закономерностей развития личности и особенностей подросткового возраста.
- Освоение базовых психологических теорий и практик: теории личности, эмоций, общения, психологии развития.
- Владение простыми методами арт-терапии, психологических игр и упражнений для самопознания и самопомощи.
- Умение применять знания психологии для решения личных и социальных ситуаций.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Введение. Самопрезентация. Что изучает психология?	**3**	**В соответствии с расписанием занятий**	**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
2		Что такое личность?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
3		Почему люди разные?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
4		Я и мои эмоции	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
5		Какие бывают эмоции?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
6		Эмоции и искусство: как выразить эмоции без слов	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
7		Что такое стресс? Методы борьбы	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
8		Как подружиться со своей тревогой?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
9		Откуда берется страх?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
10		Кто такой настоящий друг?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
11		Доверие в дружбе	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
12		Друзья и личные границы	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение

13		Как справляться с гневом.	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
14		Безопасная злость – миф или правда?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
15		Что стоит за раздражением?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
16		Как радоваться без повода?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
17		Почему важно быть счастливым?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
18		Как радоваться без повода?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
19		Почему мы ссоримся?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
20		Как помириться первым?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
21		Диалог вместо конфликта.	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
22		Почему хочется быть «как все»?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
23		Как не потерять себя в компании?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
24		Что такое внутренний стержень?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
25		Почему лайки влияют на настроение?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
26		Кибербуллинг: как защитить себя и других	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
27		Как интернет влияет на самооценку и настроение	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
28		Что такое зависть и зачем она нужна человеку?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение

29		Радоваться чужим успехам — реально?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
30		Почему я злюсь, когда у других получается?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
31		Что такое уверенность?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
32		Как поверить в себя?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
33		Истории известных людей, которые боялись, но сделали.	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
34		Что такое ответственность?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
35		Как взять на себя ответственность и не бояться?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
36		Как принимать решения?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
37		Что такое ценности?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
38		Что для меня важно?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
39		Внешние ценности и внутренние— в чём разница?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
40		Чем мечта отличается от цели?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
41		Как превратить мечту в план (и нужно ли всегда?)	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
42		Как понять, чего ты на самом деле хочешь?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение

43		Что такое мотивация?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
44		Внутренняя и внешняя мотивация: в чём разница?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
45		Что такое прокрастинация и почему мы откладываем?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
46		Что такое поддержка и почему она важна?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
47		Как поддерживать себя самостоятельно?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
48		Истории людей, которым поддержка помогла пройти сложный путь.	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
49		Что такое самооценка?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
50		Как не зависеть от чужого мнения?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
51		Влияние успехов и неудач на самооценку.	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
52		Что такое самостоятельность?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
53		Маленькие шаги к самостоятельности	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
54		Ответственность за свои действия.	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
55		Кто такой лидер?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение

56		Какие бывают лидеры?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
57		Лидерство в классе и в команде	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
58		Что такое эмоциональный интеллект?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
59		Как распознавать свои эмоции?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
60		Как понимать эмоции других?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
61		Причины школьного стресса	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
62		Как справляться с экзаменами и заданиями	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
63		Методы планирования и тайм-менеджмента	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
64		Что такое самопрезентация?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
65		Как рассказывать о себе?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
66		Как вести себя на новых знакомствах?	**3**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
67		Что такое границы и зачем они нужны?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
68		Как отстаивать свои границы?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
69		Как уважать чужие границы?	**6**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
70		Что такое сильные стороны?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение

71		Как распознать свои сильные стороны?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
72		Принятие слабостей вместе с сильными сторонами?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
73		Что такое психическое здоровье?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
74		Методы самопомощи	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
75		Как поддерживать себя в трудные моменты	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
76		Что такое личные ресурсы?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
77		Использование ресурсов в повседневной жизни?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
78		Внешние ресурсы: где искать поддержку?	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	Беседа, обсуждение, наблюдение
79		Завершение и подведение итогов	**2**		**очная**	**Учебная аудитория**	**Анкетирование, собеседование, творческие задания.**

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: для реализации программы необходимо помещение, позволяющее организовать групповую работу в комфортной и безопасной обстановке. В помещении должны быть:

- стулья по числу участников (желательно возможность работать «в круге» без парт);
- столы для арт-терапевтических и творческих заданий;

- доска, флипчарт или мультимедийный экран для проведения мини-лекций и визуализации материала;
- набор расходных материалов: бумага, цветные карандаши, фломастеры, гуашь/акварель, клей, журналы для коллажа, ножницы, стикеры, маркеры, набор настольных игр, артбуки.
- ноутбук, колонки или проектор (для просмотров видеофрагментов, мультфильмов, фильмов, презентаций);
- доступ к интернету (по необходимости);
- папки/файлы или тетради для индивидуальных рабочих материалов участников;
- коробка/урна для анонимной обратной связи и «письма эмоций».

Кадровое обеспечение: программу ведёт специалист с психологическим или педагогическим образованием, владеющий практиками групповой работы с подростками и методами возрастной психологии.

2.3. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы включает комплекс материалов, направленных на поддержку теоретической и практической части занятий, обеспечение их вариативности, наглядности и соответствия возрастным особенностям подростков.

В программу входят:

- авторские конспекты занятий, содержавшие теоретическую часть, практические упражнения, игры, арт-терапевтические методики, кейсы и вопросы для рефлексии;
- презентации и визуальные материалы для мини-лекций по темам: эмоции, личность, общение, самооценка, границы, мотивация, ресурсы и др.;
- подборка видеоматериалов (фрагменты фильмов, мультфильмов, социальные ролики) для анализа и обсуждения;
- методические карты психологических игр и тренинговых упражнений;
- набор арт-терапевтических техник (рисование эмоций, метафорические образы, коллажи, работа с цветом и формой, символические рисунки, изготовление «ресурсных предметов» и др.);
- диагностические и рефлексивные бланки (анкеты, листы самооценки, «термометр настроения», «дневник эмоций», «письмо себе» и др.);
- материалы для итоговой аттестации в форме рефлексивного творческого задания.

2.4. Формы аттестации

Текущий контроль будет проводиться в течение учебного года с подведением итогов на учебных занятиях, по завершению изучения разделов программы. Формы текущего контроля: контрольное занятие, викторина, контрольные тесты, игра, диагностическая карта. Сроки контрольных процедур будут указаны в учебном плане, в календарных учебных графиках для каждой группы. В ходе реализации программы предусмотрено дистанционное обучение по мере необходимости.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI.
- Методика изучения общей самооценки Г.Н.Казанцевой
- Незаконченные предложения (модифицированные варианты)
- Рисунок на свободную тему.
- Рисунок “Автопортрет”
- Метод «Мандала»
- Методика "Мотивы выбора профессии"
- Упражнение «Процарапывание»
- Упражнение «Парное рисование»
- Упражнение «Рисуем круги...»
- Упражнение «Моя планета»
- Упражнение «Карта желаний»
- Упражнение «Кактус»
- Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»
- Упражнение «Рисуем настроение»
- Упражнение «Групповое рисование по кругу»
- Упражнение «Нарисуй свою мандалу»
- Упражнение «Моя эмблема»
- Упражнение «Цветок»

2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей

Модель 1. Введение. Что такое личность?

Модуль направлен на формирование у обучающихся 10–14 лет базовых представлений о личности, её структуре, индивидуально-психологических особенностях и роли личностного развития в жизни человека. Он включает обсуждение таких понятий, как качества личности, характер, интересы, способности, ценности и темперамент, и помогает детям осознать уникальность внутреннего мира каждого человека.

Цель: сформировать представление о личности, её структуре и особенностях.

Задачи: ознакомить с психологией как наукой, познакомить со структурой личности.

Форма контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих работ

Методы оценки: устный опрос.

Модуль 2. К вершинам самопознания (я и мои эмоции, что такое стресс?)

Модуль направлен на формирование у обучающихся 10–14 лет базовых компетенций в сфере эмоционального интеллекта, самопознания и стрессоустойчивости. Он обеспечивает развитие у детей представлений о собственных эмоциях, причинах их возникновения и способах управления ими, а также понимание природы стресса и конструктивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях.

Цель: сформировать понимание эмоций, стресса и навыков саморегуляции.

Задачи: объяснить связь эмоций и стрессовых реакций, ознакомить с простыми техниками саморегуляции (дыхание, пауза, переключение внимания),

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих работ

Методы оценки: устный опрос.

Модуль 3. Психология общения

Модуль направлен на формирование у обучающихся 10–14 лет представлений о процессах и механизмах межличностного общения, роли общения в жизни человека, его видах и правилах. Особое внимание уделяется развитию навыков конструктивного взаимодействия, умению слушать, выражать свои мысли, понимать других людей и выстраивать позитивные взаимоотношения в группе.

Цель: сформировать у обучающихся представление об основах общения и развить навыки конструктивного взаимодействия.

Задачи: объяснить особенности вербального и невербального общения, познакомить с правилами эффективного диалога, развивать умение слушать и правильно выражать свои мысли, формировать уважительное отношение к собеседнику.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих и практических заданий.

Методы оценки: устный опрос.

Модуль 4. Влияние других

Цель: сформировать понимание того, как окружающие люди влияют на мнение, поведение и решения человека.

Задачи: объяснить механизмы социального влияния (пример, совет, давление группы), познакомить с понятиями самооценки и самостоятельности в выборе, развивать умение критически оценивать внешнее воздействие и отстаивать собственное мнение.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих работ и практических заданий.

Методы оценки: устный опрос.

Модуль 5. Уверенность, смелость, ответственность

Цель: сформировать у обучающихся базовые навыки уверенного поведения, смелости в действиях и ответственности за свои поступки.

Задачи: объяснить, что такое уверенность и смелость, познакомить с принципами принятия решений и ответственности, развивать умение действовать независимо, конструктивно преодолевать страхи и трудности, формировать навыки самоконтроля и сознательного выбора действий.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих и практических заданий.

Методы оценки: устный опрос.

Модуль 6. Ценности, мечты и цели, ресурсы:

Цель: сформировать у обучающихся понимание личных ценностей, мечт, целей и доступных ресурсов для их достижения.

Задачи: объяснить роль ценностей в жизни человека, познакомить с постановкой целей и планированием действий, развивать умение определять личные ресурсы и использовать их для достижения желаемого, формировать навыки осознанного выбора и стратегического мышления.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих и практических заданий.

Методы оценки: опрос

Модуль 7. Личное пространство и границы.

Цель: сформировать у обучающихся понимание личных ценностей, мечт, целей и доступных ресурсов для их достижения.

Задачи: объяснить роль ценностей в жизни человека, познакомить с постановкой целей и планированием действий, развивать умение определять личные ресурсы и использовать их для достижения желаемого, формировать навыки осознанного выбора и стратегического мышления.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих и практических заданий.

Методы оценки: устный опрос

Модуль 8. Самооценка и лидерство

Цель: сформировать у обучающихся понимание собственной самооценки и развить навыки лидерства и ответственности за коллективные решения.

Задачи: объяснить значение адекватной самооценки, познакомить с принципами лидерства и взаимодействия в команде, развивать умение принимать решения, влиять на группу конструктивно и брать на себя ответственность за совместные действия, формировать уверенность в собственных возможностях.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих и практических заданий.

Методы оценки: устный опрос.

Модуль 9. Мотивация и поддержка

Цель: сформировать у обучающихся понимание механизмов мотивации и важности поддержки в достижении целей.

Задачи: объяснить, что такое мотивация и как она влияет на действия человека, познакомить с внутренними и внешними источниками мотивации, развивать умение поддерживать себя и других в процессе достижения целей, формировать навыки конструктивного взаимодействия и взаимопомощи.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих и практических заданий.

Методы оценки: устный опрос.

Раздел 10. Самопомощь и психическое здоровье

Цель: сформировать у обучающихся понимание основ самопомощи и поддержания психического здоровья.

Задачи: объяснить, что такое психическое здоровье и почему важно заботиться о нём, познакомить с простыми методами самопомощи и саморегуляции (дыхательные упражнения, пауза, переключение внимания), развивать умение распознавать свои эмоциональные состояния и справляться с ними конструктивно, формировать навыки поддержания психоэмоционального баланса.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ творческих и практических заданий.

Методы оценки: устный опрос.

Модуль 11. Завершение и подведение итогов

Цель: подвести итоги освоения программы, закрепить полученные знания и навыки, оценить личностный рост обучающихся.

Задачи: обобщить изученные темы и ключевые понятия, обсудить изменения в понимании эмоций, общения, самооценки и личностных качеств, развивать умение рефлексировать и оценивать собственные достижения, формировать осознанное отношение к личностному развитию и планированию дальнейших целей.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос, анализ итоговых творческих и практических заданий.

Методы оценки: устный опрос.

2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса: сформировать у обучающихся целостное понимание себя и других людей, развивать навыки эмоциональной саморегуляции, уверенности, конструктивного общения, ответственности и способности ставить цели, а также содействовать формированию положительных личностных качеств и социальной зрелости.

Задачи воспитательного процесса:

- ознакомить детей с понятием личности, её структурой и особенностями.
- развивать умение распознавать и выражать собственные эмоции, справляться со стрессовыми ситуациями.
- сформировать навыки конструктивного общения и сотрудничества.
- развивать уверенность, смелость, ответственность и лидерские качества.
- научить осознанно определять личные ценности, мечты, цели и использовать доступные ресурсы для их достижения.
- воспитать уважительное отношение к себе и другим, толерантность и способность поддерживать окружающих.

Планируемые результаты включают освоение обучающимися понятий эмоций, стресса, личностных качеств, самооценки, лидерства, мотивации и психического здоровья, развитие навыков самопознания, саморегуляции и эмоционального интеллекта, формирование коммуникативных и лидерских компетенций, умения работать в команде, повышение уверенности в себе, способности принимать решения и отвечать за свои действия, а также осознание значимости личных ценностей, мечт, целей и доступных ресурсов для их достижения.

Приоритетные направления воспитания включают эмоциональное развитие и формирование навыков саморегуляции, развитие социальной компетентности и коммуникативных навыков, личностное развитие, включающее уверенность, смелость, ответственность и лидерство, ценностное и нравственное воспитание, направленное на формирование уважения к себе и другим, толерантности и умения оказывать поддержку окружающим, а также развитие целеполагания, мотивации и навыков самопомощи.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия:

- Групповые и индивидуальные беседы, дискуссии и устные опросы.
- Практические упражнения и ролевые игры для развития эмоций, коммуникации, лидерства и уверенности.
- Творческие задания: рисунки, коллажи, мини-проекты, отражающие личные эмоции, цели и ценности.
- Техники саморегуляции: дыхательные упражнения, паузы, переключение внимания.
- Методы наблюдения за поведением, анализа творческих работ и устного обсуждения для оценки усвоения материала.

- Интеграция игр и проектной деятельности для формирования навыков сотрудничества, эмпатии и поддержки других.

Таблица 3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
	Воспитательная акция «Радуга настроений»	Способствовать развитию эмоционального интеллекта, умения распознавать и выражать свои эмоции, а также создавать атмосферу взаимопонимания и поддержки в коллективе.	Участники выбирают цвет, соответствующий их текущему настроению, проводится обсуждение, организуются мини-упражнения на переключение внимания и снятие эмоционального напряжения.	Коллективная работа		**Педагог**
	Викторина «Умники и умницы»	Закрепить знания по психологии общения, эмоциям и личностному развитию.	Викторина проводится в формате командных соревнований; вопросы охватывают темы эмоций, стрессовых ситуаций, самопознания, лидерства, мотивации и психического здоровья;	Викторина		**Педагог**
	Акция «Елка добрых пожеланий»	Формирование доброжелательного отношения к окружающим, развитие эмпатии, навыков социальной поддержки и позитивного взаимодействия в	Дети пишут на карточках или бумажных снежинках добрые пожелания для одноклассников или участников кружка и размещают их на символической	Групповая работа		**Педагог**

		коллективе**.**	«елке»			
	Конкурс знатоков психологии «Поле чудес»	Закрепить знания обучающихся по психологии, развивать критическое мышление, внимательность, логическое мышление и командные навыки.	Конкурс проводится по принципу телевизионной игры «Поле чудес» с вопросами и заданиями, связанными с психологией	Творческая, групповая работа		**Педагог**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабанский Ю.К. Вопросы предупреждения неуспеваемости. - Ростов-на-Дону,
2. 1972.
3. Блонский П.П. Школьная неуспеваемость. - М., 1961.
4. Безруких М.М., Ефимова С.П. «Знаете ли вы своего ученика?» – М.:
5. Просвещение, 1991
6. Божович Л.Н., Благонадежина Л.В. «Изучение мотивации детей и подростков» –
7. М.: Педагогика, 1972
8. Буянов М.И. «Ребенок из неблагополучной семьи» – М.: Педагогика, 1988
9. Бадмаева С.А. «Психологическая коррекция отклоняющего поведения.
10.. Александровская, Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение
11. подростков в школе. Методические рекомендации по организации групповой работы. - М., 2000. –
12. 68 с.
13. 2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. -
14. Москва [и др.]: Питер, 2008. - 398 с.
15. 3. Закон Российской Федерации «Об образовании», 26.12.2012 г. [Электронный
16. ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа:
17. http://минобрнауки.рф/документы/2974/файл/1543/12.12.29-
18. ФЗ_Об_образовании_в_Российской_Федерации.pdf
19. 4. Лейтес, Н. С. Умственные способности и возраст / Н. С. Лейтес. – М.: Педагогика,
20. 1971. – 280 с.
21. 5. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений
22. / Д.Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр
23. «Академия», 2007. — 384 с
24. Бабанский Ю.К. Вопросы предупреждения неуспеваемости. - Ростов-на-Дону, 1972.
25. Блонский П.П. Школьная неуспеваемость. - М., 1961. 3. Безруких М.М., Ефимова С.П. «Знаете ли вы своего ученика?» – М.: Просвещение, 1991 4.
26. Божович Л.Н., Благонадежина Л.В. «Изучение мотивации детей и подростков» – М.: Педагогика, 1972
27. Буянов М.И. «Ребенок из неблагополучной семьи» – М.: Педагогика, 1988
28. Бадмаева С.А. «Психологическая коррекция отклоняющего поведения
29. Курбатова Т.Н., Муляр О.И. Проективная методика исследования личности «Hand-тест»: методическое руководство. – Изд. 2-е. – СПб: ИМАТОН, 2007.

30. Психодиагностика толерантности личности. Под редакцией Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. — М.: Смысл, 2008.
31. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006.
32. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессональное самоопределение старшеклассников. Книга 1. Издание 2-е. – Спб.: ИМАТОН, 2007.
33. Ясюкова Л.А. Фрустрационный тест С.Розенцвейга : методическое руководство. – Санкт-Петербург: ИМАТОН, 2002
34.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Упражнения

Рисунок “Автопортрет”
Инструкция: нарисуйте самого себя в полный рост
Интерпретация №1

Элементы, которые могут быть обнаружены в автопортрете, трактуются следующим образом.

Голова. Рисунок большой головы обычно предполагает большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом. Рисунок маленькой головы обычно отражает чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

Глаза. Большие глаза на рисунке предполагают подозрительность, а также проявление озабоченности и гиперчувствительности по отношению к общественному мнению. Маленькие или закрытые глаза обычно предполагают самопоглощенность и тенденцию к интроверсии.

Уши и нос. Большие уши предполагают чувствительность к критике. Акцент, смещенный на нос, предполагает наличие сексуальных проблем. Выделенные ноздри свидетельствуют о склонности к агрессии.

Рот. Выделенный рот предполагает примитивные оральные тенденции или возможную затрудненность с речью. Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении.

Руки. Символизируют контакт личности с окружающим миром. Скованные руки предполагают жесткую, обязательную, замкнутую личность. Вяло опущенные руки предполагают неэффективность. Хрупкие, слабые руки — физическую или психологическую слабость. Длинные, сильные руки предполагают амбициозность и сильную вовлеченность в события внешнего мира. Очень короткие руки предполагают отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

Ноги. Длинные ноги означают потребность в независимости. Большие ноги подразумевают нестабильность и отсутствие основы. Дезертиры, например, часто рисуют людей без ног.

Метод «Мандала»

Подготовка: объясните детям, что такое мандала — это рисунок в виде круга или симметричной фигуры, отражающий внутреннее состояние, эмоции или мысли. Расскажите о целях занятия: самопознание, расслабление, выражение эмоций через творчество.

Введение: кратко обсудите, что такое эмоции и чувства, как их можно выражать через цвет, форму и рисунок. Задайте вопросы для размышления: «Какие чувства я испытываю сейчас?» «Что я хочу выразить в рисунке?»

Создание мандалы: раздайте материалы. Дети рисуют мандалу, выбирая цвета, линии и формы, которые отражают их внутреннее состояние. Можно

предложить определённую тему (например, «Мои эмоции сегодня» или «Моя радость/спокойствие»).

Рефлексия: после завершения работы предложите детям показать свои мандалы группе (по желанию) и рассказать, что символизируют цвета и формы, какие эмоции они выражают.

Методика "Мотивы выбора профессии"

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию, специальность. Ответы могут быть 5 видов: «очень сильно повлияло» - 5 баллов; «сильно повлияло» - 4 балла; «средне повлияло» - 3 балла; «слабо повлияло» - 2 балла; «никак не повлияло» - 1 балл. Поставьте напротив каждого утверждения соответствующий вашему ответу балл.

Обработка данных. Внутренние индивидуально значимые мотивы: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутренние социально значимые мотивы: 3, 7, 12, 14, 17.

Внешние положительные мотивы: 4, 9, 10, 16, 19.

Внешние отрицательные мотивы: 2, 6, 11, 13, 18.

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии - ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Внешняя мотивация - это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные. К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия. К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

№ п/п	Утверждения	Оценка
1	Требует общения с разными людьми	
2	Нравится родителям	
3	Предполагает высокое чувство ответственности	
4	Требует переезда на новое место жительства	
5	Соответствует моим способностям	
6	Позволяет ограничится имеющимся оборудованием	
7	Дает возможность приносить пользу людям	
8	Способствует умственному и физическому развитию	
9	Является высокооплачиваемой	
10	Позволяет работать близко от дома	
11	Является престижной	
12	Дает возможность роста профессионального мастерства	
13	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах	
14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе	
15	Является привлекательной	
16	Близка к любимому школьному предмету	
17	Позволяет сразу получать хороший результат труда для других	
18	Избрана моими друзьями	
19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы	
20	Дает большие возможности проявить творчество	

Упражнение «Процарапывание»

Организационный момент: познакомьте детей с целью упражнения — развитие воображения, мелкой моторики и снятие эмоционального напряжения. Расскажите, что техника «процарапывания» создаёт рисунок, похожий на гравюру, с бархатистым эффектом за счёт углубления линий.

Демонстрация материала и техники: покажите детям подготовленный лист (с намыленной поверхностью, покрытой гуашью, тушью или краской) и ручку с пером-звездочкой. Объясните, как проводить линии разной длины, направления и плавности, чтобы получался интересный эффект.

Этап планирования рисунка: предложите детям продумать, что они хотят изобразить, ориентируясь на свои эмоции, фантазию или выбранную тему. Можно дать подсказки или варианты тем, например, «Природа», «Мои эмоции», «Воображаемый мир».

Создание работы: дети начинают процарапывать поверхность, создавая линии и узоры. Педагог наблюдает, при необходимости подсказывает техники, помогает распределять усилие для равномерного углубления линий.

Рефлексия и обсуждение: после завершения рисунков дети демонстрируют свои работы группе. Проводится обсуждение: что они изобразили, какие эмоции или образы хотели передать, что нового они узнали о своей фантазии и моторике.

Упражнение «Парное рисование»

Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень

важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д.

Упражнение «Рисуем круги...»

Настройка — упражнение «Рисунок по кругу»: каждый участник начинает рисунок на листе (простая картинка или цветные пятна), затем передаёт эстафету следующему, пока рисунок не вернётся к первому автору. После завершения — обсуждение замысла и чувств. Рисунки можно прикрепить к стене.

Индивидуальная работа: участники рисуют один или несколько кружков на большом полотне, добавляют внутри сюжетные элементы, символы, соединяют свои круги линиями с понравившимися чужими рисунками. Можно создавать несколько вариантов до удовлетворительного результата.

Коллективная работа: участники обходят полотно, согласуют добавления в чужие круги, оформляют фон узорами, значками, символами, подписывают добрые слова с согласия авторов.

Этап вербализации и рефлексии: готовые полотна прикрепляются к стене, каждый делится впечатлениями, показывает свои рисунки, рассказывает о замысле, сюжете и чувствах, при желании зачитывает пожелания других участников.

Упражнение «Моя планета»

Инструкция:

Этап I — Моя планета:

1. В блокноте составьте список всего, что для вас важно: имя, чувства, люди, предметы.
2. Присвойте каждой записи цвет, отражающий ваше восприятие.
3. На листе А3 нарисуйте контур вашей планеты (круг, овал, квадрат и др.).
4. Наносите цветные мазки по ощущениям, создавая уникальную поверхность планеты.
5. Проанализируйте результат: нравится ли вам планета, как бы вы её назвали, чего не хватает, что выделяется. При желании внесите изменения.

Этап II — Жители планеты:

Придумайте и нарисуйте двух жителей: одного нравящегося, другого — нет. Присвойте им имена, опишите черты характера и эмоции, которые они вызывают.

Этап III — Сказка:

Составьте краткую историю о жителях вашей планеты: что произошло с положительным персонажем, как он обратился за помощью к отрицательному, как изменились их отношения и что они поняли из случившегося.

Рекомендации: технику можно выполнять индивидуально или под руководством арт-терапевта, выбрать один или все этапы, работать в своём темпе, проявляя спонтанность и творческую свободу.

Упражнение «Карта желаний»

Инструкция:

1. Подумайте о своих желаниях и целях в разных сферах жизни: учёба, дружба, семья, хобби, личностное развитие.
2. Разделите лист на зоны или создайте композицию, отражающую разные аспекты вашей жизни.
3. В каждой зоне визуализируйте цели: нарисуйте, наклейте картинки, напишите слова или фразы, символизирующие ваши желания.
4. Обратите внимание на цвета, формы и расположение элементов — они могут отражать ваши чувства и приоритеты.
5. После завершения работы обсудите с группой или самостоятельно, что было важным, какие цели кажутся наиболее значимыми, что хотелось бы реализовать в ближайшее время.

Упражнение «Кактус»

Инструкция: педагог-психолог дают ребенку лист бумаги форматом А4 и цветные карандаши и просит нарисовать кактус таким, каким он его представляет

После того как ребенок закончил рисовать, педагог задает ребенку дополнительные вопросы, в рамках методики. Вопросы необходимы для того чтобы получить максимально полную картину.

Дополнительные вопросы по методике «Кактус» М.А. Панфиловой:

- Кактус домашний или дикий?
- Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
- Он сильно колется?
- Его можно потрогать?
- Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?
- Если растет с соседом, то, какое это растение?
- Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение;
- размер рисунка;
- характеристики линий;
- сила нажима на карандаш;
- цветовая гамма.

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Инструкция:

1. Возьмите лист бумаги и слегка его помните, создавая текстуру складок.

2. Подумайте о теме рисунка или эмоциях, которые хотите выразить.

3. Наносите краски, карандаши или фломастеры на мятую поверхность, позволяя линиям и пятнам взаимодействовать с текстурой бумаги.

4. Экспериментируйте с направлениями мазков, цветами и формами, не стремясь к идеальной аккуратности — важно выражение эмоций и творческий процесс.

5. После завершения рисунка обсудите с группой или самостоятельно, что получилось, какие чувства и образы возникли, что понравилось или удивило.

Упражнение «Рисуем настроение»

Инструкция:

1. Подумайте о своём текущем настроении или эмоции, которую хотите выразить.

2. Выберите цвета, формы, линии и текстуры, которые, по вашему ощущению, передают это настроение.

3. На листе бумаги создайте рисунок, отражающий ваше эмоциональное состояние, не стремясь к реалистичности — главное передать ощущение.

4. После завершения рисунка обсудите с группой или самостоятельно, какие чувства возникли во время работы, что получилось выразить и что удивило.

Упражнение «Групповое рисование по кругу»

Инструкция:

1. Разделите группу на команды. Каждая команда получает лист бумаги.

2. Первый участник начинает рисунок — простая форма, линии, цветные пятна или небольшой образ.

3. Рисунок передаётся следующему участнику, который продолжает работу, добавляя элементы по своему замыслу.

4. Процесс повторяется, пока рисунок не вернётся к первому автору.

5. После завершения рисунков проведите обсуждение: что каждый хотел выразить, какие чувства возникли, что получилось в результате совместной работы.

Упражнение «Нарисуй свою мандалу»

Инструкция:

1. Нарисуйте круг на листе, внутри которого будете создавать узоры и формы.

2. Используйте цвета и линии, отражающие ваши эмоции и внутреннее состояние.

3. Работайте спонтанно, не стремясь к симметрии, сосредоточьтесь на процессе.

4. После завершения обсудите свои ощущения и то, что хотели выразить через мандалу.

Упражнение «Моя эмблема»

Инструкция:

1. Подумайте, что символизирует вашу личность или ваши ценности.

2. Нарисуйте эмблему — символ, знак или герб, отражающий ваши качества и интересы.

3. Украсьте эмблему цветами, линиями, формами по вашему вкусу.

4. После завершения расскажите группе о значении вашей эмблемы.

Упражнение «Цветок»

1. Нарисуйте цветок, каждая его часть символизирует определённую эмоцию, качество или событие вашей жизни.

2. Выберите цвета и форму лепестков по своим ощущениям.

3. После завершения обсудите с группой, что символизирует каждая часть цветка и какие чувства она отражает.

Методики

Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

Анализ результатов.

Результаты оцениваются отдельно для каждой шкалы путем сложения баллов,

присвоенных соответственно ответам на вопросы. Таким образом, полученные значения по шкалам могут находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При обсчете крайне важно учитывать, что баллы по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 30, 36, 39 присваиваются не так, как отражено в тексте, а в обратном порядке: 4 балла за 1-й вариант ответа, 3 – за 2-й и т.д.

Если показатели не превышают 30 баллов, то у обследуемого низкая тревожность. Если сумма находится в интервале 31–44 балла, то это означает умеренную тревожность. При 45 баллах и более – тревожность высокая

	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень легко устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие люди	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
2	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Изучение общей самооценки (опросник Г.Н. Казанцевой)

Инструкция. Против каждого утверждения поставьте один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном состоянии.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно также способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответов «да») с положениями под нечетными номерами, затем - количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитывается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +1.

Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 - о высокой самооценке; от -3 до +3 об адекватной самооценке.

Методика «Незаконченные предложения»

Инструкция: для устной формы диагностики: «Сейчас мы будем играть в такую игру: я называю начало предложения, а ты придумываешь, чем оно заканчивается».

Для письменной формы диагностики: «Закончи, пожалуйста, следующие предложения. В этом задании нет "правильных" и "неправильных" ответов, поэтому пиши первое, что приходит в голову».

Текст методики. Незаконченные предложения могут быть модифицированы для конкретных диагностических целей. В нашей работе мы используем приведенную ниже модификацию.

Я всегда хотел
Будущее кажется мне
Думаю, что настоящий друг
Самое важное для меня
В будущем я хочу поступить учиться
В будущем я хочу работать
Я мог бы быть очень счастливым, если бы
Не люблю людей, которые
Больше всего я хотел бы в жизни
Когда буду старым

Обработка результатов. При обработке результатов оценивается «эмоциональное благополучие» каждого ответа учащегося. К «эмоционально благополучным» ответам относятся те, которые указывают на позитивное или нейтральное отношение к заданным в незаконченных предложениях ситуациям. Ответы, указывающие на переживание тревоги, страха, обиды, злости и других отрицательных эмоций, можно рассматривать как «эмоционально неблагополучные»