

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ФОРМИРОВАНИЕ Я – КОНЦЕПЦИИ И САМОИДЕНТИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Возраст детей 13-17 лет
Разработчик
Трошенко Наталья Олеговна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

С.А.Тихашин

Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ФОРМИРОВАНИЕ Я – КОНЦЕПЦИИ И САМОИДЕНТИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Возраст детей 13-17 лет

Разработчик

Трошенко Наталья Олеговна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Развитие Я –концепции и самоидентичности у подростков» имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы:

Важнейшим периодом для становления личности человека является подростковый возраст. То, как человек справится с возрастным кризисом этого периода, во многом определяет его дальнейшую жизнь. Центральным вопросом данного возраста является вопрос самоидентичности подростка, осознание себя. Подростковый возраст – стержневой период развития Я–концепции. В поисках себя подросток может использовать самые различные способы: от полного отождествления себя с группой до рискованного поведения. Одним из возможных последствий в таких случаях является дезадаптация подростка, особенно при наличии акцентуированных черт характера. Также частыми в настоящее время являются подростковые суициды, связанные с тяжелым прохождением возрастного кризиса. Данная программа направлена на развитие чувства идентичности самому себе, на познание самого себя, принятие черт своего характера и определение своего места в окружающем мире участниками

программы. Возможность познакомиться с самим собой в создаваемых безопасных условиях и при наличии социальной поддержки помогает удержать подростка от необдуманных действий. Получаемый опыт обеспечивает определенный уровень психологической грамотности, способствуя пониманию и лучшей регуляции подростком своих состояний.

Личностная тревожность – свойство личности, устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает предрасположенность субъекта к тревоге; возникает в результате фрустрации значимых потребностей (в первую очередь – социальных); развивается в результате воздействия часто повторяющихся ситуаций тревоги; складывается как базальная тревожность на ранних этапах онтогенеза. В подростковом возрасте личностная тревожность становится целостной эмоциональной характеристикой личности, которая характеризуется многозначностью факторов детерминации, многообразием и неоднозначностью внутренних связей.

Внутренняя конфликтность, неустойчивая идентичность и низкая самооценка являются внутренними психологическими детерминантами личностной тревожности, которые находятся во взаимосвязи, опосредованной переживанием эмоционального неблагополучия во взаимоотношениях со значимыми сверстниками. Эмоционально неблагополучное взаимодействие подростков со значимыми сверстниками способствует депривации ведущих потребностей подросткового возраста (в эмоциональном благополучии, в популярности, в самоутверждении), деструктивным изменениям в «Я-концепции» и, как следствие, личностной тревожности.

Социально-психологические характеристики подростка (гендер, социальный ранг в системе образования, статус в ученической группе), осознаваясь и переживаясь подростком, обуславливают возможности для удовлетворения доминирующих в данном возрасте потребностей, определяя тем самым специфику личностной тревожности у подростков

Установлено, что показатели эмоциональной сферы выступают структурными компонентами главных факторов тревожности у подростков. Иными словами, феномен тревожности в подростковом возрасте описывается только характеристиками эмоциональной сферы: показателями тревожности (ситуативной, личностной, самооценочной, межличностной, школьной, общей), фрустрированности, агрессивности, ригидности.

Показатели самоотношения, межличностных потребностей, социометрического и референтометрического статуса представлены в структуре дополнительных факторов тревожности, являясь, таким образом, дополнительными характеристиками личностной тревожности. Специфика строения дополнительных факторов тревожности у подростков обусловлена гендерными различиями, социальным рангом в системе образования, социометрическим и референтометрическим статусом в ученической группе

Обнаружено, что выраженность личностной тревожности непосредственно связана с другими эмоциональными состояниями и опосредованно, через характеристики самоотношения, – с характером межличностных потребностей. Взаимосвязь личностной тревожности с характеристиками самоотношения носит как непосредственный, так и опосредованный характер.

Выявлены общие для всех подростков подсистемы детерминант тревожности, функционирующие по принципу «замкнутого психологического круга», которые можно дифференцировать по двум основаниям как:

а) включающие параметры эмоциональных состояний («подсистема реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», «подсистема тревожности, опосредованной различными ситуациями взаимодействия», «подсистема фрустрированности, агрессивности и ригидности», «подсистема фрустрированности и самооценочной тревожности»;

б) включающие параметры самоотношения («подсистема внутренней неустроенности», «подсистема самоуважения и внутренней неустроенности», «подсистема аутосимпатии и внутренней неустроенности», «подсистема самоуважения и саморукводства»).

Смежное положение между ними занимает «подсистема фрустрированности и внутренней неустроенности»

Социально-психологические характеристики подростка вносят определенные изменения в строение подсистем детерминант тревожности. Выявлены и описаны подсистемы детерминант тревожности разного характера, строение которых варьируется в зависимости от гендерных различий, социального ранга подростка в системе образования, социометрического и референтометрического статусов в ученической группе: а) общие для сопоставляемых категорий подростков; б) подсистемы детерминант тревожности, в которых общие структурные компоненты находятся в различной взаимосвязи; в) специфические. Личностная тревожность образует наиболее широкую систему взаимосвязей у тех тревожных подростков, которые, обладая высоким уровнем эмоционального развития, наделяют своих одноклассников референтностью (у девочек; у учащихся гимназических и профильных классов; у высокостатусных, высокореферентных, популярных подростков)

Все вышеизложенное позволяет констатировать, что личностная тревожность в подростковом возрасте обусловлена особым взаимодействием внутренних психологических детерминант (характеристик эмоциональной сферы, самоотношения, межличностных потребностей) и внешних условий, представленных социально-психологическими характеристиками (гендер, социальный ранг в системе образования, статус в ученической группе).

Теоретическая актуальность заключается в следующем: изучение проблемы взаимосвязи личности подростков с их социально-психологическими характеристиками способствует более глубокому осмыслению детерминант и факторов преодоления возникновения нарушения в развитии и становлении личности, определению эффективных социально-психологических условий и эмоционального развития в подростковом возрасте.

Практическая актуальность работы состоит в том, что полученные результаты могут использоваться для планирования консультационной, психопрофилактической и коррекционной работы с группами подростков с различными социально-психологическими характеристиками, а также для разработки оптимальных методов и средств развития психологической культуры в подростковом возрасте.

Научная обоснованность программы:

Для общества данная проблема не является преходящей, и, как отражение этого запроса, в психологии существует большое количество работ, посвященных особенностям подросткового возраста. Одной из наиболее фундаментальных концепций развития человека, акцентирующей внимание на данном возрастном периоде, является эпигенетическая теория развития Э. Эриксона. Он говорит о том, что если кризис данного возраста разрешается успешно, человек обретает эго-идентичность, интегрирует многочисленные образы себя (роли) в единство и целостность, что является основой формирования устойчивой системы ценностей. На противоположном полюсе находится ролевое смешение или кризис идентичности, характеризующийся неспособностью выбора будущего, чувством бесполезности и бесцельности. Также стоит упомянуть К. Роджерса, занимавшегося проблемой Я-концепции. Это понятие является определяющим в подходе Роджерса. По его мнению, Я-концепция – это представление человека о себе, те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя. Вобрал в свою концепцию взгляды как Эриксона, так и Роджерса Р.Бернс. По Р. Бернсу, Я-концепция — это многокомпонентное образование. К его компонентам относятся как Я-социальное, так и Я-психологическое, которые образуют глобальную Я-концепцию личности. К основным психологическим компонентам Я-концепции относятся ощущение компетентности, собственной эффективности, личного влияния и ощущение своей моральности.

Современный подросток развивается в мире неопределённости и противоречий. Переходное состояние нашего общества способствует отклоняющемуся эмоциональному развитию личности (Т.П. Гаврилова (1997); Ф. Дольго (1997); А.И. Захаров (1995); Д.И.

Фельдштейн (1995). Наиболее общим показателем эмоционального неблагополучия является личностная тревожность.

Анализ причин тревожных расстройств у подростков и взрослых позволяет связать определённые эмоциональные и личностные отклонения с взаимоотношениями, с положением человека в контактной группе и более широкой социальной среде (Н.П. Аникеева (1989); Л.И. Белозерова (1983); А.А. Бодалев (1986); В.В. Евсеев (1998); О.А. Идобаева (1998); В.Р. Кисловская (1975); Е.О. Ковальчик (1994); Я.Л. Коломинский (1972, 1984, 1997); Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова (1988, 1994); О. Крушельницкая, А. Третьякова (1997); И.В. Дубровина, Б.С. Круглов (1988); А.М. Прихожан (1975, 1977, 2000).

В исследованиях личности принцип учета среды зачастую имеет лишь декларативный характер. Расширение круга психологических исследований привело к необходимости рассмотрения личности не только в контексте общественных процессов, но и в контексте естественных социальных ситуаций, в которых функционирует личность (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова (2001). В настоящее время одним из самых актуальных направлений в исследовании личности является изучение взаимодействия ситуационных факторов и личностных переменных и их вклад в личностное развитие и поведение (Л. Хьелл, Д. Зиглер (1999).

Я-концепция – это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственное осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие, влияющих на данную личность внешних факторов. Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в тоже время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Оно накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека – с самого детства до глубокой старости. Окружающий мир, представления о других людях воспринимаются нами сквозь призму Я-концепции, формирующейся в процессе социализации, воспитания. В свою очередь и она служит для них значимой обратной связью. В отличие от ситуативных я-образов Я-концепция создает у человека ощущение своей постоянной определенности, самоидентичности.

Из отечественных психологов большое внимание вопросу самоидентичности и Я-концепции уделяет И.С.Кон, а также А.В. Захарова. Данные работы свидетельствуют о важности формирования самоидентичности для психологического здоровья и гармоничного развития личности.

Цель программы: формирование самоидентичности у подростков.

Задачи программы:

1. распознавание своих эмоций;
2. осознание и принятие выполняемых социальных ролей;
3. осознание участников программы своих черт характера;
4. развитие коммуникативных навыков;
5. снятие тревожных состояний;
6. формирование ценностной сферы личности участников.

Обучающие:

Расширение репертуара стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях.

Воспитательные:

Формирование ценности собственного «Я».

Формирование позитивного отношения к себе и окружающим людям.

Развивающие:

Развитие компенсаторных и адаптационных способов поведения.

Формирование жизненных ценностей, развитие стрессоустойчивости

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей подросткового возраста от 13 до 17 лет. Возможны как индивидуальная так и групповая (9 – 12 человек) формы работы.

Условия реализации:

Способы взаимодействия с родителями:

Перед началом работы с подростками проводится беседа с родителями для разъяснения целей и сути работы. Родители выполняют методику «Семантический дифференциал» - определение основных характеристик подростка и «Чувство «Я» ребенка с точки зрения родителя». По окончании занятий проводится повторное выполнение методики с целью отслеживания изменений, происходящих в личности и поведении подростков, а также беседа с родителями для обсуждения этих изменений.

Для реализации программы требуется просторное теплое помещение, желательно, чтобы была возможность сесть на пол (ковер) для участников программы. Также необходимо, чтобы в течение занятия в комнату не заходили люди, не участвующие в программе. **Показания к применению:**

Наличие личностных проблем, трудностей в общении со сверстниками, плохой контакт с родителями, трудности в планировании своего будущего.

Сроки реализации и количество занятий в неделю:

Программа рассчитана на 12 занятий по 1 часу 1 или 2 раза в неделю

Планируемые результаты:

Положительная динамика показателей особенностей личности подростка, адекватная самооценка, эмоциональная стабильность, снятие тревожных состояний, развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения членов группы.

Возможно решение отдельных личностных проблем, нормализация взаимоотношений со сверстниками, родителями.

Осознание подростком своей социальной роли, преодоление трудности в планировании будущего.

Учебно-тематический план занятий

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Диагностическое занятие	1	0,5	0,5
2.	Сходство и различие	1	0,25	0,75
3.	Эмоции и чувства	1	0,25	0,75
4.	Принятие своих чувств, снятие тревожных состояний	1	0,25	0,75
5.	Копинг-стратегии	1	0,25	0,75
6.	Я глазами других	1	0,25	0,75
7.	Весь мир - театр	1	0,25	0,75
8.	Качества характера	1	0,25	0,75
9.	Взаимодействие со сверстниками	1	0,25	0,75
10.	Интеграция	1	0,25	0,75
11.	Дороги, которые мы выбираем	1	0,25	0,75
12.	Заключительное занятие	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12	3,5	8,5

Оценка результативности программ

Для оценки результативности программы проводится первичная диагностика, а затем диагностика на завершающем занятии. Для диагностики используются методики:

- семантический дифференциал для оценки подростка (для родителей);
- шкала алекситимии;
- проективная методика «автопортрет»;
- методика Т. Лири;
- методика Ч.Д. Спилбергера.

Результаты первичной и вторичной диагностики сравниваются, по результатам сравнения дается оценка эффективности работы программы. Также можно использовать для оценки эффективности отзывы подростков, на заключительном занятии, дневник наблюдения специалиста.

Учебно-методический комплекс программы:

4.1. Для проведения занятий необходимо:

1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
4. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

Методическое оснащение программы:

Бернс Р. «Я-концепция и воспитание», М.: 1986 г. - 420 с.

Бернс Р. «Что такое Я-концепция» [<http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/berns1.htm#1p2>]

Бороздина «Сущность самооценки и её соотношение с Я-концепцией» статья из Вестника московского университета сер. 14 Психология 2011 №1

«Большой психологический словарь» под ред. Б.Г. Мещерякова, З.П. Зинченко, СПб: Москва 2008 г. - 811 с.

«Социальная психология» под ред. Журавлева А.Л. М.: ПЕР СЭ, 2002. - 351 с.

«Клиническая психология» под ред. Карвасарского Б.Д., Питер, 2006. - 960 с.

Кон И.С. «В поисках себя» - М: Политиздат, 1984 - 225 с.

Кон И.С. «Открытие Я» [http://vivovoco.rsl.ru/VV/PAPERS/ECCE/VV_EN11W.HTM]

Кон И.С. «Психология ранней юности», М.: Просвещение, 1989 - 255 с.

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(13-17 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы	Методическое обеспечение
1. Диагностическое занятие	Знакомство, проведение первичной диагностики	1	Объяснение целей и сути работы, упражнение «Рассказ о себе», выполнение методики «Шкала алекситимии», автопортрет, методика Т.Лири Упражнение «Бумажные мячики»	бланки, чистые листы, простые и цветные карандаши, газетные листы бумаги
2. Сходство и различие	Принятие правил группы, обращение участников к своему «Я», сплочение, установление доверия.	1	Релаксация «Какого цвета ваше настроение?» Принятие правил группы Рассказ каждого о своем состоянии и настроении, принятие правил группы. Упражнение «Символика», «Пересядьте все те, кто..», «Слепой – поводырь».	Чистые листы простые и цветные карандаши Повязки на глаза
3. Эмоции и чувства	Расширение словаря чувств и эмоций, распознавание эмоциональных состояний	1	Упражнение «Приветствие» Обсуждение. Упражнение «Фраза по кругу», «Цветок чувств», Упражнение в парах. Общее обсуждение. Обсуждение того, как проявляются разные чувства. Упражнения «Защита», «Спасибо за приятное занятие».	Чистые листы простые и цветные карандаши
4. Принятие своих чувств, снятие тревожных состояний	Осознание связи эмоций с телом, выражение эмоций, принятие эмоциональных состояний.	1	Упражнение «На что похоже мое настроение», «Фантом». Обсуждение рисунков. Упражнение «Визуализация эмоций». Обсуждение. Упражнение «Пьедестал».	Листы бумаги с изображением человечка, цветные карандаши, фломастеры мяч
5. Копинг-стратегии	Обучение справляться с эмоциями. Конструктивные способы управления с различными состояниями	1	Упражнение «Передай добрые чувства соседу», «Преодолей препятствие». Обсуждение: какое у кого эмоциональное состояние, кому нужна поддержка. Упражнение «Восковая свечка». Обсуждение. Релаксация « Волшебный цветок».	Восковая свечка чистые листы, цветные карандаши, фломастеры
6. Я глазами других	Осознание того, каким человека видят другие, осознание различия между реальным Я и Я глазами других.	1	Упражнение «Рекорд группы», «Роза и чертополох», «я - реальный, я - глазами других», «Никто не знает, что я..». Нарисовать, какой ты есть и каким тебя видят другие. Обсуждение: что мешает быть самим собой. Упражнение «Золотой стул», Упражнение на	Чистые листы, цветные карандаши, фломастеры Роза и чертополох – рисунки мяч

			завершение.	
7. Весь мир - театр	Выявление и принятие социальных ролей, обучение уверенному поведению в повседневном общении.	1	Упражнение «Число три», «Кто я». Беседа. Упражнение «Парные роли». Обсуждение. Упражнение на разрядку «Волки и овцы». Полигон уверенности Обратная связь по кругу.	Чистые листы цветные карандаши фломастеры
8. Качества характера	Выявление и принятие своих качеств характера участниками	1	Упражнение «Пожелания», «Ассоциация с миром растений, музыки, предметов, времен года». Обсуждение. Упражнение «Имя», «Чёрный стул», «Точка опоры», «Подарок».	Мяч чистые листы цветные карандаши фломастеры
9. Взаимодействие со сверстниками	Обучение навыкам взаимодействия	1	Упражнения «Найди пару», «Кот и дом», «Вход – выход в круг», Обсуждение: навыки активного слушания. Упражнение «Испорченный телефон», «Цветок чувств».	Чистые листы цветные карандаши фломастеры
10. Интеграция	Объединение своих ролей, качеств, поступков в целое	1	Упражнение «Поздороваемся», «Письмо самому себе», «Определение линии жизни», «Кино». Притча о трех мудрецах. Обсуждение. Упражнение на завершение.	Чистые листы, цветные карандаши.
11. Дороги, которые мы выбираем	Обучение постановке целей, определение ценностей	1	Рассказ по кругу. Упражнение «Мои достижения», «Чего я бы хотел». Ролевая игра «Аукцион». Обсуждение: составление списка ценностей. Упражнение «Волшебный ковер».	Анкета, Чистые листы цветные карандаши.
12. Заключительное занятие	Повторная диагностика, завершение	1	Упражнение «Подчеркивание общности». Повторное выполнение методик Т.Лири, «Шкала алекситимии», автопортрет. Анкетирование, Упражнение «Надписи на спине».	Бланки, чистые листы, простые и цветные карандаши
	Итого	12		

Конспекты занятий

Занятие № 1

Тема: Диагностическое занятие.

Цель: Установление контакта между подростками.

Создание доверительной атмосферы.

Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Проведение первичной диагностики.

Материалы и оборудование: бланки, чистые листы, цветные карандаши, листы газет.

1. Приветствие. Объяснение цели и сути работы.
2. Знакомство. Упражнение «Рассказ о себе». Участники группы предлагают представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится оно, и сказать, каким именем ему бы хотелось, чтобы его называли в группе. На первую букву своего имени назвать положительное качество (то, что вы больше всего цените в себе).
3. Диагностика.
 - Выполнение методики « Шкала алекситимии»
 - Автопортрет.
 - Методика Т. Лири
4. Упражнение «Бумажные мячики». Разделить группу на две команды, каждому участнику дать по листу газеты, чтобы он скомкал и сделал плотный мячик. Команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 3-4 метров. По команде начинают бросать мячи в сторону противника, необходимо как можно быстрее забросить мячи, которые оказываются на их стороне, в сторону противника. По команде «стоп» прекратить бросать мячи. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.
5. Прощание. Поблагодарить друг друга за игру.

Занятие № 2

Тема: Сходство и различие.

Цель: Уметь принимать правила группы.

Учить обращаться к своему «Я»

Учить работать в коллективе

Учиться доверять

Материалы и оборудование: ватман, чистые листы, цветные карандаши, фломастер, повязка на глаза.

1. Приветствие. Релаксация «Какого цвета ваше настроение?». Закрывать глаза, представить, ваше настроение. Рассказ каждого о своем состоянии и настроении.
2. Мини – лекция: о целях, задачах программы, о методах работы. Принятие правил группы. Предложить участникам группы выработать правила работы. ... Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что - то сделать с собой мы можем здесь только с помощью друг друга. Наше общение, то, что мы внесём в групповое пространство, только это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые мы вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, необходимо придерживаться групповой работе.
 - Правило «Здесь и сейчас»: Главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства испытывает каждый из участников в данный момент, т.е., через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно

пользоваться только той информацией, которую участник представляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента.

- Принцип эмоциональной открытости: Если участник что-то думает или чувствует «Здесь и сейчас», то ему надо дать возможность сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.
- Правило «СТОП»: Каждый имеет право сказать «У меня есть чувство, но я не хочу говорить о нём, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.
- Правило искренности: Говорить следует только реальных чувствах, а не о тех, которые бы успокоили участника, оправдали, или, наоборот, обидели. Если давать партнёру по общению искажённую обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.
- Правило «Не давать советы»: Совет, пусть даже самый необходимый и правильный, трудно выполнить, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во – первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а, во – вторых, совет – это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознанную агрессию по отношению к советчику.
- Правило «Я - высказывание»: В группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только по отношению от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.
- Правила запрета на диагнозы или оценку: Оценка поступка есть ограничение личности свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что, таким образом, может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.
- Принцип личной ответственности: Всё, что происходит или произойдёт с данным человеком в процессе групповой работы – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно всё, но за свои слова нужно отвечать лично. Но что бы ни сделал участник группы, - это его выбор, за которым он несёт ответственность.
- Принцип личного вклада: Чем больше каждый участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.
- Правило конфиденциальности: Рассказывать о том, что было на тренинге, как вёл себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не её пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.
- «Презумпция здоровья»: Участники берут на себя ответственность признать себя здоровыми людьми.
- Принцип «Круга»: Во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятиях можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый из участников должен находиться в относительно равном положении относительно любого другого участника.
- Принцип инициативы участников: На занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная (как экстренной хирургии: в первую очередь оперируют не того, кого раньше привезли, а по жизненным показаниям). «Жизненные показания» на занятиях соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.

- Принцип включённости: На занятиях нет супервизоров, наблюдателей, «оценщиков».
 - Принцип постоянства: Обязательность посещения всех частей тренинга, присутствие с начала до конца.
3. Упражнение «Символика». Ведущий рассказывает о том, что различные молодежные направления имели свои традиции, привычки, отличающие их от других людей (например, хиппи). Одной из таких традиций было делать какие – то надписи на одежде, часто окружающие жизненную позицию, девиз ее издателя. В настоящее время модно носить значки с надписями и рисунками, значки с различными девизами вы встречали? Что могло быть написано на вашей футболке, кепке, значке? О чем бы говорила эта надпись - о твоих особенностях, стиле общения, принадлежности к какой — либо группе шокирует ли она окружающих. Нарисовать или написать. Обсудить в группе. Придумать значок для группы.
 4. Обсуждение.
 5. Упражнение «Пересядьте все те, кто...». Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем, кто обладает каким - то общим признаком. Этот признак он называет, например: «Пересядьте все те, то любит мороженое», и все, кто любит мороженое, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен занять одно из 4-х мест, а тот, кто останется без места, продолжает игру.
 6. Упражнение «Слепой - поводырь». Группу разбить по парам. Один из двоих надевает повязку так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим, который должен провести «слепого» так, чтобы он почувствовал себя спокойно и уверенно. Затем можно поменяться местами. Упражнение выполняется молча.
 7. Обсуждение.
Как чувствовал себя участник в роли «слепого», вел ли поводырь бережно и уверенно?
Как ощущал себя в роли поводыря, что делал, чтобы вызвать и укрепить доверие партнера?
Когда чувствовал себя лучше - когда вел сам или когда вели тебя?
 8. Прощание. Обратная связь

Занятие № 3

Тема: Эмоции и чувства

Цель: Научить определять эмоции и чувства.

Расширять словарь чувств и эмоций

Учить распознавать свои эмоциональные состояния

Повышение эмоциональной зрелости.

Материалы и оборудование: чистые листы, цветные карандаши

1. Приветствие.
2. Упражнение «Фраза по кругу». Водящий загадывает чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и произнося только слова например, «шурум - бурум», передает задуманное чувство. Участники группы должны определить, что пытался показать водящий. Все участники должны побывать в роли водящего.
3. Обсуждение.
4. Упражнение «Цветок чувств». Предложить нарисовать цветок, на лепестках написать те чувства, которые человек испытывает. Отметить чувства, чаще всего возникающие (в индивидуальном порядке). Раскрасить чувства Цветными карандашами либо фломастерами. Обсудить, какие чувства помогают, а какие могут мешать в жизни. Что можно сделать. с теми чувствами, которые негативно влияют, зачем они даны человеку, как их можно использовать конструктивно и позитивно? Вспомнить случаи, когда даже негативные чувства помогли разрешить ситуацию. Обсудить способы контроля собственных чувств. Научить некоторым способам владения собой, например: дыхание, переключение внимания, психогимнастика...

5. Обсуждение по подгруппам: по каким признакам вы можете определить настроение другого человека (мимика лица, голос, положение тела, резкость движений...)? Написать, обсудить.
6. Упражнение «Защита». Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда пытались скрыть свои чувства. Какие способы защиты при этом использовались (шутка, агрессия, уход в себя и т.д.)? каким способом защиты ты пользуешься чаще всего, что при этом испытываешь?
7. Обсуждение.
8. Упражнение «Спасибо за приятное занятие».
9. Прощание.

Занятие № 4

Тема: Принятие своих чувств

Цель: Осознание связи эмоций с телом.

Умение выражать свои эмоции.

Принятие эмоциональных состояний.

Осознать влияние тревожности на деятельность, мотивацию по работе с ней.

Материалы и оборудование: бланк с изображением человечка, чистые листы, цветные карандаши, фломастеры, мяч.

1. Приветствие.
2. Упражнение «На что похоже моё настроение». Каждый из участников по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в данный момент. По сигналу вся группа повторяет эту позу и определяет настроение ведущего. Затем свое настроение изображает следующий ведущий и т.д.
3. Изображение наиболее неприятной эмоции «Фантом». Каждый получает бланк (на бланке изображен «человечек») для упражнения. Необходимо отметить штриховкой те части тела, на которых отражается тревожность. («Как вы чувствуете, что вам беспокоит»). Рисунки анонимно демонстрируются участникам группы.
4. Обсуждение рисунков.
5. Упражнение «Визуализация эмоций». Давайте попробуем использовать ваше воображение, фантазию, увидеть картинки. Вы будете исследовать те чувства, которые вы испытываете. Вспомните то время, когда вам было очень плохо, возможно, вы чувствовали печаль или одиночество... может быть, вас обидели, и вы плакали... или очень на что-то злились... или вам было очень стыдно... Выберите какое-то одно чувство и представьте себе ситуацию, в которой оно возникло. Что же тогда происходило? Что вы делали? Видите ли вы себя? Как вы выглядели в тот момент? А теперь, поскольку сейчас это все лишь в вашем воображении и вы можете изменить с помощью фантазии все, что угодно, мысленно сделайте что-нибудь в той ситуации такое, что поможет вам чувствовать себя лучше. Что вы такое сделаете, что изменит ваше первоначальное состояние? Что-то такое, что только в ваших силах... А теперь, после новых действий, что вы делаете сейчас? Что вы сейчас чувствуете? Ощутите то новое чувство, которое у вас появилось... быть может, вы теперь счастливы, радуетесь, или спокойны, или сильны, или ласковы, или дружелюбны. Пусть эти чувства останутся с вами, станут вашей частью. Цените их. А теперь посидите некоторое время спокойно, когда же вы будете готовы, запишите то, что вы испытывали. Вспомните то время, когда вам было плохо, и то, что вы сделали чтобы изменить это состояние к лучшему».
6. Упражнение «Пьедестал». Каждый участник тренинга по очереди стоит на пьедестале. Делится своими впечатлениями - что чувствует?
7. Прощание. Участники по кругу, передавая друг другу мяч, говорят: «Мне понравилось, как ты рассказывал»

Занятие № 5

Тема: Копинг-стратегии

Цель: Обучение справляться с эмоциями.

Учить корректировать эмоциональные состояния конструктивными способами.

Материалы и оборудование: чистый лист, карандаши или ручки

1. Приветствие. Упражнение «Передай добрые чувства соседу». Ведущий передает из своих ладоней в ладони близ сидящему доброе чувство. Каждый должен передать соседу свое доброе чувство.
2. Упражнение «Преодолей препятствие». Участники в линейку выстраиваются. Дается инструкция: «Представьте себе, что вы стоите на краю пропасти и вам необходимо преодолеть сложные препятствия. Препятствия изображают участники группы. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т. д., требующие различных подходов к решению проблемы. Условия выполнения упражнения - не наносить друг другу морального или физического ущерба». Каждый из участников группы должен побывать в роли «препятствия» или в роли «преодолевающего».
3. Обсуждение.
4. Упражнение «Восковая свечка». Группа встает в круг, в центр круга – доброволец. Он закрывает глаза и полностью расслабляется. Группа мягко и плавно толкает его из стороны в сторону. Затем, как обычно, организуется процесс рефлексии.
5. Обсуждение.
6. Релаксация «Волшебный цветок». Представьте себе, что в руках находится волшебный цветок добра. Протяните руки так, как будто вы его держите в руках. Ваши руки чувствуют удивительную теплоту, она согревает вас, ваше тело, вашу душу, вы можете мысленно рассмотреть цветок добра, какой он. Какого цвета, большой или маленький, на что похож. Может быть он имеет запах, и тогда его можно понюхать. Может быть от него исходит какая-то музыка, можно ее постараться услышать... Мысленно поместить этот цветок внутрь себя. В свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает душу, доставляет радость. В вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости. Запомните это ощущение. Пусть оно вам поможет в необходимый момент.
7. Нарисовать этот цветок, поделиться своими чувствами
8. Прощание.

Занятие № 6

Тема: Я глазами других

Цель: Осознание того, каким человека видят.

Научить объективно относиться к своим возможностям, осознанию себя, самоконтролю.

Осознание различия между реальным Я и Я глазами других.

Сформировать ощущение гармонии и психологического комфорта.

Материалы и оборудование:

1. Упражнение «Рекорд группы» Ведущий предлагает группе поставить рекорд - перекинуть мяч столько раз, сколько сегодня участников тренинга. Главное - ни разу не уронить мяч на пол. После того, как группа добилась положительного результата, ведущий вводит следующую инструкцию: «Сейчас мы перекинули мяч 12 (по количеству участников группы) раз за одну минуту. Сможем ли мы это сделать за 50 секунд? Помните, что главное - кидать мяч только тому, чей взгляд вы поймали». Когда группа добилась этого результата, ведущий вводит креативную инструкцию: «Хорошо. Мы, кажется, поставили рекорд. Но есть способ,

когда все 12 участников тренинга перекинут друг другу мяч всего за 12 секунд». Решение здесь состоит в том, чтобы перекидывать мяч по кругу соседу. Пусть это решение найдут сами участники. Когда решение найдено, ведущий вводит вторую креативную инструкцию: «Есть еще один рекорд: я гарантирую, что можно перекинуть мяч в группе из 12 человек всего за 3-5 секунд». Решение заключается здесь в том, чтобы максимальное количество участников сложили ладони в виде лодочки, расположив их друг под другом. Мяч кладется в верхние ладони, и перекидывание заключается всего-навсего в том, чтобы раздвинуть ладони. Самое трудное в этом решении: последний в серии - а ведь 12 участников просто не смогут встать рядом друг с другом, чтобы их сложенные ладони были друг под другом, поэтому придется делать две «этажерки», - быстро передает мячик в соседнюю «этажерку», не допустив его падения на пол. Это психологическая разминка, призванная в считанные минуты включить всю группу в активную деятельность.

2. Упражнение «Роза и чертополох». Задание: необходимо озвучить те свои качества которые не нравятся, огорчают (чертополох); и те, которые нравятся, радуют, которыми гордятся (роза). Детям по очереди даются два предмета, изображающие розу и чертополох. Когда они берут в руки розу, то говорят о положительных качествах, когда чертополох - об отрицательных.
3. Обсуждение.
4. Упражнение «Я - реальный, я - глазами других». Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди. В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Предполагается сделать это же на последнем занятии и сравнить свой рисунок в начале данного курса с рисунком в конце.
5. Упражнение «Никто не знает, что я люблю...». Участник группы, сидя в кругу, говорит: «Никто не знает, что я люблю мороженое». Все, кто любит мороженое – меняются местами. В кругу находятся по очереди все дети.
6. Упражнение: нарисовать, какой ты есть и каким тебя видят другие. Обсуждение: что мешает быть самим собой.
7. Упражнение «Золотой стул». В центре стоит стул, на который может сесть любой участник игры. Все остальные садятся плотно вокруг него. Сидящему на стуле все будут говорить только хорошее. Чтобы лучше мы поняли тебя, вспомни и прочти свое любимое стихотворение. Можно разрешить членам группы задать сидящему на стуле несколько вопросов. Для разминки все могут говорить сидящему на стуле о приятных впечатлениях, которые он вызывает. Несколько человек одновременно начинают говорить. Теперь будет происходить тоже, но по порядку. Ведущий задает порядок, и все высказываются по очереди. Когда все высказались, можно высказываться дополнительно. После того как все высказались, сидящий на стуле говорит о своих впечатлениях по этому поводу.
8. Обсуждение. Прощание.

Занятие №7

Тема: Весь мир – театр

Цель: Выявление и принятие социальных ролей,

Обучение уверенному поведению в повседневном общении

1. Упражнение «Число три». «Сейчас все будем считать до 15. Считать будем по очереди, вслух. Тот, кому достается число 3, 13 или те числа, которые делятся на три, должен будет молча хлопнуть в ладоши и подпрыгнуть».
2. Упражнение «Кто я». Каждому члену группы даются карандаш и бумага. Участники получают следующую инструкцию. Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и десять раз ответьте письменно на вопрос: «Кто я?» Используйте характеристики, черты, интересы и чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения («Я – ...»). После того как закончите составлять этот перечень, приколите листок бумаги на видном месте на груди. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и

внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Не стесняйтесь комментировать перечни других участников. В качестве варианта каждый член группы может громко прочесть свой перечень остальной группе.

3. Обсуждение.
4. Упражнение «Парные роли». Группа делится на две части по половому признаку: девочки отвечают на вопрос: «Что такое девочки?», а мальчики - «Что такое мальчики?». Затем это обсуждается в группе, подгруппа противоположного пола может добавлять свои представления.
5. Обсуждение.
6. Игра «Волки и овцы». Дети собираются во дворе на открытом воздухе или в обширной классной комнате и, по жребию, назначают одного из участников пастухом, другого – волком, а остальные остаются в роли овец. На обоих концах двора или классной комнаты, служащих местом для игры, отмежевываются площадки, имеющие 3-4 шага в ширину и называемые загонами. Пространство, находящееся между обоими загонами, носит название поля, причем на одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство, служащее логовищем для волка. После этого овцы размещаются в одном из загон, а пастух становится в поле вблизи загон. Волк, устроившись в логовище, предлагает пастуху погнать стадо овец в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое логовище. Пастух при этом изо всех сил старается оградить овец, направляющихся в противоположный загон, от волка, но это ему не всегда удается, если волк отличается ловкостью. Пойманная овца становится помощницей волка. После этого волк вновь обращается к пастуху со словами: «гони стадо в поле», и при исполнении этого требования, вместе со своим помощником старается задержать бегущих к противоположному загону овец. Мало-помалу число помощников волка постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за овцами. Игра может продолжаться до тех пор, пока волк не поймает всех овец; если же дети устанут, в особенности в том случае, когда число их очень велико, игру можно приостановить и раньше. Для правильного ведения игры требуется соблюдение известных правил, состоящих, между прочим, в том, что волк не должен оставлять логовища до тех пор, пока овцы не выйдут из своего загон и не двинутся по направлению к противоположному. Волку не предоставляется права забираться в загон, – он может ловить овец лишь в поле, т.е. в пространстве, отделяющем оба загон. Пойманная овца должна покориться своей участи и стать помощницей волка, помогая ему при поимке новых добыч, причем помощники обыкновенно берутся за руки, образуя цепь и задерживая, таким образом, попадающихся овец.
7. Обсуждение
8. Полигон уверенности. Предлагается составить психологический портрет уверенного и неуверенного поведения. Предварительно определить, как выглядит уверенный и неуверенный в себе человек.
9. Обратная связь по кругу
10. Прощание. Упражнение «Мне нравится в тебе, как в человеке...»

Занятие № 8

Тема: Качества характера

Цель: Выявление и принятие своих качеств характера участниками. Формирование осознанного отношения к своим желаниям, поведению.

Материалы и оборудование: чистые листы, фломастер, мяч

1. Приветствие. Высказать пожелания друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. «Вы бросаете мяч кому-то и высказываете одновременно свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая свое пожелание. В игре принимают участие все.
2. Обсуждение.

3. Упражнение «Ассоциации». Сидящий в центре круга поворачивается по очереди к каждому из участников по часовой стрелке. Напротив кого он оказался, говорит фразу, начинающуюся со слов: « (Имя), ты напоминаешь мне... (идет ассоциация - образ из мира растений, музыки, предметов, времен года - всего, чего угодно, но без указаний на черты характера и без оценок.) Выслушав молча все ассоциации, сидящий в кругу называет одну или две, которые показались ему наиболее удачными или неудачными.

4. Обсуждение.

5. Упражнение «Имя». Ребятам предлагается красиво фломастером написать своё имя, раскрасить его.

6. Упражнение «Чёрный стул». Дети искренне, от души будут говорить о его слабых сторонах и недостатках участника тренинга, сидящего на этом стуле. Теперь игра с «чёрным» стулом. Встаньте, желающие сидеть на чёрном стуле. Поднимите руки те, кто уверен, что группа их знает очень хорошо... Процедура "чёрного" стула такая же, как и "золотого". Закончить это упражнение можно следующим образом. Как хорошо, что у нас такая атмосфера! Сколько доверия, уважения и любви, что легко говорить и слушать глубокие и трудные вещи.

7. Упражнение «Точка опоры» У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся не брать в кавычки свои слова...

8. Упражнение «Подарок». Представьте, что у нас есть общий друг, который пригласил нас всех на свой день рождения. Отказаться и не пойти никак нельзя. В течение 30 секунд каждый должен придумать, какой он сделает подарок своему другу. При этом важно выполнить три условия:

- подарок должен содержать намек на его интересы (далее мы уточним, что это за интересы);
- подарок должен быть "с изюминкой", т.е. быть веселым, необычным (предполагается, что друг — это человек с юмором, который может даже обидеться, если ему подарят что-то обычное, т.е. как бы "откупятся" от него);
- подарок должен быть доступным Вам по цене. Вместе с группой ведущий определяет, что это за воображаемый друг. Определяется, девочка или мальчик, примерный возраст и обязательно, — какая у него (у нее) профессия”.

Дается время (примерно 30 секунд), чтобы каждый придумал другу подарок. После этого каждый по очереди кратко называет свой подарок. При этом ведущий может задавать уточняющие вопросы. К примеру, какое отношение данный подарок имеет к интересам друга (одно из условий игры), сколько подарок будет стоить и т.п. Такие вопросы играют дополнительную активизирующую роль, поскольку заставляют участников более ответственно и обоснованно предлагать свои варианты подарков. Обосновывая свои варианты подарков, игрок вынужден соотносить их с особенностями рассматриваемой профессии и, таким образом, фактически раскрывать наиболее интересные элементы данного профессионального труда. В конце игры определяется, чьи подарки оказались наиболее интересными. Заметим, что и сам ведущий может начать свой подарок, даже если окажется, что это будет не самый интересный вариант. Можно предложить другой вариант проведения упражнения, когда участники разбиваются на небольшие команды (по 2—5 человек) и уже там обсуждают, что подарить другу. Далее выясняется, подарок, какой команды оказался удачнее.

9. Прощание.

Занятие № 9

Тема: Взаимодействие со сверстниками

Цель: Обучение навыкам взаимодействия.

Отработка навыка активного слушания

Материалы и оборудование: чистые листы, фломастер

1. Приветствие участников группы.

2. Упражнение «Найди свою пару». Каждому участнику выдается карточка – либо с вопросом, либо с ответом. Каждый должен найти того, у кого есть ответ на этот вопрос, или вопрос, соответствующий его ответу.

3. Упражнение «Кот и дом». Участники делятся на пары, договариваются, кто будет первым, кто вторым. Первые рисуют дом, вторые – кота. Разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание. Осознание своих стратегий взаимодействия в общении при конфликте интересов; формирование навыков партнерских отношений, умения понимать и чувствовать друг друга. При обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие чувства вызывает агрессия партнера, проговорить удачные варианты решения задания.

4. Упражнение «Вход - выход из круга». Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы.

5. Обсуждение: навыки активного слушания.

6. Упражнение «Испорченный телефон», вариант обучения в группе. Группа должна состоять минимум из 3 человек. Первый — ведущий. Остальные — участники. Ведущий выбирает достаточно длинный текст. Например, непростую для восприятия статью из газеты или отрывок из книги. Текст должен быть насыщен различной информацией, фамилиями и событиями. Чем сложнее текст, тем лучше. Объем текста должен быть около одной страницы. Ведущий и один участник остаются в комнате. Остальные участники выходят за дверь, так чтобы им не было слышно то, что происходит в комнате. Ведущий зачитывает текст первому участнику. После прочтения — сразу приглашается следующий человек. Задача первого участника заключается в том, чтобы передать содержание услышанного второму участнику максимально точно. Как только первый участник завершает свой монолог, приглашается третий участник. Очевидно, что задача второго участника аналогична — необходимо передать информацию следующему человеку. И так далее. Последний участник пересказывает все, что ему удалось запомнить ведущему. В конце тренинга ведущий зачитывает оригинал текста всем участникам, после чего сразу становится ясным объем потерянной информации и количество придуманных фактов. Повторите упражнение несколько раз с разными текстами и разной очередностью. Очевидно, что первому участнику гораздо сложнее, чем следующим за ним. Работа в группе придает упражнению эмоциональность и позитив, что повышает его эффективность.

7. Упражнение «Цветок чувств». Сегодня было много информации и много разных чувств, исходя из нашего общения. Подумайте, какие чувства возникли лично у вас. Возьмите разноцветные лепестки, вырезанные из цветной бумаги. Необходимо выбрать лепесток понравившегося цвета и написать те чувства, которые вы испытали во время занятия. Потом мы вместе прочитаем то, что получилось, а лепестки будут выложены на ватмане вокруг серединки большого цветка. В результате возникает «цветок чувств» всех участников. В этом упражнении важны и работа с цветом, и создание чувства завершенности (кольцо).

8. Прощание.

Занятие № 10

Тема: Интеграция

Цель: умение объединять свои роли, качества, поступки в целое

Материалы и оборудование: чистые листы цветные карандаши

1. Приветствие. Упражнение «Поздороваемся». Каждый участник встает и произносит какую-нибудь фразу, обращенную ко всем остальным. Вместо фразы можно использовать какой-нибудь приветственный жест.

2. Упражнение «Письмо самому себе». Попросить участников группы написать себе письмо, которое будет открыто только в 2013 году. Написать о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о будущем, как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будут ваши друзья... Что вы хотите пожелать себе в будущем.

3. Упражнение «Определение линии жизни» помогает осознать и выстроить свой жизненный план. В игре выстраивается система ценностных ориентации, она тестируется в ходе игры и при необходимости корректируется.

4. Упражнение «Кино». В игре принимают участие 5-8 человек, остальные участники группы будут зрителям, они необходимы для обсуждения процесса и результатов игры. Ведущий раздает им листы бумаги, на которых должны быть написаны жизненные ценности. Участники должны прочитать этот список и поставить напротив каждой ценности оценку, оценить ее значимость для себя: 0 - не имеет значения, + значимая ценность, - ценность имеет отрицательное значение. Далее объявляется, что каждому осталось жить по пять лет и необходимо расписать жизненные планы на эти пять лет, что и в каком порядке будет достигаться (при этом учитываются проранжированные ценности).

5. Притча о трёх мудрецах. Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал: - «Моё прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, по тому, что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили, и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений». «А с этим невозможно согласиться, – сказал другой, – если бы ты был прав, человек был бы обречён, как паук, сидеть день за днём в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас – я буду учиться тому, что потребуются мне в будущем. Моё представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия зависят сейчас не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли». «Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего ещё нет. И не зависимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни – ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье – грустны, ожидание будущего счастья – тревожно!

6. Обсуждение.

7. Прощание. Упражнение «Спасибо тебе за то, что ты помог мне...» - говорят участники друг другу по кругу.

Занятие № 11

Тема: Дороги, которые мы выбираем

Цель: Обучение постановке целей.

Уметь определять ценности

Материалы и оборудование: чистые листы

1. Приветствие.

2. Упражнение «Мои достижения». Напишите ответы на следующие вопросы:

Моим наилучшим достижением является _____

У меня хорошо получается _____

Я помог(ла) другим тем, что _____

Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а) _____

Если я хочу, то могу _____

Люди думают, что у меня хорошо получается _____

То, что я недавно научился делать _____

То, чем я горжусь _____

Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость _____

Самое трудное дело, которое я сделал(а) _____

Обратите внимание, что меняется в Вас, как меняется Ваше состояние, когда вы читаете получившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?

3. Упражнение «Чего бы я хотел?». Участники группы садятся в круг. Необходимо иметь клубок ниток. Конец нити в руках у ведущего. Ведущий бросает клубок кому - либо из членов группы и при этом говорит, чего бы он хотел. Тот, кто поймает клубок, в свою очередь делает тоже самое и так до тех пор, пока клубок не закончится. В результате все члены группы окажутся в паутине. Спросить у членов группы, что они чувствуют, обсудить. Затем паутина распутывается, каждый участник группы возвращает клубок предыдущему до тех пор, пока клубок не вернется к ведущему.
4. Релаксация «Аукцион». Расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя каким-либо предметом. Это может быть машина, предмет одежды, посуда или духи. А возможно, вы видите себя каким-то вкусным блюдом или напитком. Абсолютно не важно, выбирайте любой предмет. Четко представьте себя конкретным предметом для продажи. Ярко визуализируйте картинку и ассоциируйте себя с ней. Просмотрите подробно все детали. Какой цвет у этого предмета? Цвет однороден или где-то светлее, где-то темнее? Какой он на ощупь? Шершавый или мягкий? Теплый или холодный? Как он пахнет? Запоминайте все эти ощущения. Проникнетесь четкой мыслью, что вы - это данный предмет, предназначенный для выставления на аукционе. Насколько вы уверены в этом? Спросите себя: "кто я?". Какой ответ выдает ваше подсознание? Вы четко уверены в своей принадлежности к семейству бутербродов или диванов (в зависимости от предмета, который вы выбрали)? Нет?!! А в чем это выражается, почему ваш рассудок отказывается в это верить? Помните, все манипуляции с превращением в чашку чая или белую мышку следует производить в состоянии полной отрешенности от ежедневных забот и проблем! Это основное условие успеха в нелегком деле самовнушения и продажи себя на нашем воображаемом аукционе! Теперь представьте, что вокруг вас огромная толпа. И все эти люди пришли, чтобы купить вас. Они ссорятся и дерутся ради права приобрести вас. Вы уникальный в своем роде и нужный любому человеку предмет. Проникнитесь ощущением, что вас желает приобрести любой человек! Не задумывайтесь, зачем и почему, просто представляйте себя предметом и почувствуйте огромное желание сотен незнакомых людей вас иметь в собственном распоряжении. Это ощущение желания вас приобрести должно проявляться не только в голове, а во всем теле. Прочувствуйте всем телом, каждым его кусочком это жгучее, огромное желание толпы. Меня, ложку чайную или палатку двухместную, желает иметь каждый! Люди готовы выложить за меня кругленькую сумму! Это ощущение теплой волной заполняет все тело! Как приятно чувствовать себя неповторимым и незаменимым, уникальным и желанным! Вам удалось сделать это! Участники выступают по очереди.
5. Обсуждение. Составление списка ценностей.
6. Упражнение «Волшебный ковёр». Игра направлена на снятие у ребенка напряжения, скованности и на снижение уровня тревожности. Для проведения игры необходимо иметь маленький легкий коврик, который ребенок мог бы легко перемещать, но в то же время мог уместиться на нем сидя и лежа. Психолог предлагает коврик ребенку и говорит, что это не простой коврик, а волшебный, и в данный момент он превратился в дом (больницу, садик, кровать и т. д. в зависимости от проблемы ребенка). Затем психолог предлагает поиграть на этом коврике и сам включается в игру, беря на себя роль мамы (воспитателя или другого человека в зависимости от проблемы ребенка).
7. Прощание. Участники по кругу говорят друг другу: «Спасибо тебе за то, что ты помог мне...».

Занятие № 12

Тема: Заключительное занятие

Цель: получение обратной связи от участников тренинга,

Завершение работы группы

Повторная диагностика

Материалы и оборудование: бланки, чистые листы, простые и цветные карандаши

1. Приветствие.
2. Упражнение «Подчеркивание общности». Участники группы бросают друг другу мяч и при этом говорят, что их объединяет с тем человеком, которому они бросили мяч. Тот, кто получает мяч, говорит: «Я согласен» или «Я подумаю», если не согласен. Каждый участник должен получить мяч.
3. Повторное выполнение методик.
 - Выполнение методики «Шкала алекситимии»
 - Автопортрет.
 - Методика Т. Лири
4. Обратная связь. Участники группы отвечают на вопросы:
 - Какая тема показалась наиболее интересной
 - Какое открытие вы сделали в ходе занятий в группе
 - Кто из членов группы помог мне и в чем
 - Чему мне необходимо научиться, чтобы я мог работать на том уровне, на котором я хочу
 - Что хотелось бы добавить в программу, какую тему рассмотреть более подробно.
5. Упражнение «Надписи на спине». На спину участникам прикрепляется листок, на котором остальные участники пишут то, что им понравилось в этом человеке.
6. Прощание.

Психодиагностика

Уровень алекситимии

алекситимической шкалы, апробированной в институте им. В.М.Бехтерева. Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений (ставьте знак «X» в соответствующем месте). На каждое утверждение следует давать только один ответ:

Тестовый материал

№	Тестовый материал	совер	скоре	ни то	скоре	совер
		шенн о не согла сен	е не согла сен	ни ни друго е	е согла сен	шенн о согла сен
баллы		1	2	3	4	5
1.	Когда я плачу, то всегда знаю, почему					
2.	Мечты – это потеря -времени					
3.	Я хотел бы быть не таким застенчивым					
4.	Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю					
5.	Я часто мечтаю о будущем					
6.	Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие					
7.	Знать, как решать проблемы, важнее, чем понимать причины этих решений					
8.	Мне трудно находить правильные слова для выражения моих чувств					
9.	Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам					
10.	У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам					
11.	Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит					
12.	Я способен с легкостью описать свои чувства					
13.	Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать					
14.	Когда я расстроен, то не знаю, печален ли я, испуган или зол.					
15.	Я часто даю волю воображению.					
16.	Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.					
17.	Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле.					
18.	Я редко мечтаю.					
19.	Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так					
20.	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.					
21.	Очень важно уметь разбираться в эмоциях.					

22.	Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.					
23.	Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.					
24.	Следует искать более глубокие объяснения происходящему.					
25.	Я не знаю, что происходит у меня внутри.					
26.	Я часто не знаю, почему я сержусь.					
	Итого:					

Эта система баллов действительна для пунктов шкалы 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26.

Отрицательный код имеют пункты шкалы: 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Для получения итоговой оценки в баллах следует проставить противоположную оценку по этим пунктам (то есть оценка 1 получает 5 баллов; 2 – 4; 3 – 3; 4 – 2; 5 – 1).

Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. По данным авторов методики,

«алекситимический» тип личности получает 74 балла и выше. «Неалекситимический» тип личности набирает 62 балла и ниже.

Ученые психоневрологического института им. В.М.Бехтерева, адаптировавшие методику, выявили средние значения показателя алекситимии у нескольких групп:

контрольная группа здоровых людей – $59,3 \pm 1,3$;

группа больных с психосоматическими расстройствами – $72,09 \pm 0,82$;

группа больных невротиками – $70,1 \pm 1,3$.

Методика Лири

Инструкция испытуемому 1: «Уважаемый участник исследования! Перед Вами перечень признаков, с помощью которых можно описать психологический портрет человека. Выберите только те признаки, которые Вы можете отнести к себе, и отметьте их. Долго не задумывайтесь, если не уверены – не отмечайте! Спасибо!»

Доминирование

Уверенность в себе

Агрессивность

Скептицизм

Подчинение

Доверчивость

Дружелюбие

Отзывчивость

Опросник

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе

8. Может проявлять безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благодарный
22. Восхищающийся, склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный, ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый на призывы о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен, напорист
39. Деловитый, практичный
40. Любит соревноваться
41. Стойкий и упорный, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый, прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Не уверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный, уживчивый

60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный, мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительного человека
67. Начальственно повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый, расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Корыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит свои обиды
81. Самобичующийся
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен, терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий
107. Часто гневлив
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый

112. Недоверчивый, подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
116. Мягкотельный
117. Почти никогда никому не возражает
118. Навязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится сыскать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
123. Всегда дружелюбен
124. Любит всех
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Старается утешить каждого
127. Заботится о других в ущерб себе
128. Портит людей чрезмерной добротой

Ключ

Доминантность: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.

Уверенность в себе: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.

Требовательность: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.

Скептицизм: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.

Уступчивость: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.

Доверчивость: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.

Добросердечие: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.

Отзывчивость: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Изолированный подросток: проблемы развития личности и индивидуальности // Материалы III Международной научно-практической конференции по проблемам и исследования и развития индивидуальности: Сборник: В 3 т. – Смоленск: Издательство СГУ, 2009. – С. 42-46
2. Андреева И.Н. Ситуативная и личностная тревожность подростка, // Психология и дети: рефлексия по поводу защиты прав ребёнка: Материалы Международной научно-практической конференции, 24-25 марта, 2009 г., г. Минск. – Мн., 2008. – С. 16-17
3. Андреева И.Н. Проблема подростков в современной психологии, // Актуальные проблемы деятельности практических психологов (в свете идей Л.С. Выготского): Материалы Международной научно-практической конференции, 14-15 декабря, 2008 г., г. Минск. – Мн., 2008. – Ч. 1. – С. 31-36
4. Бернс Р. «Развитие Я – концепции и воспитание» М, 2007
5. Выготский Л.С. Собр. соч.: в 6 т. – М., 2009. – Т.2. – С.21-22,357-358
6. Куненков С.А. «Исследования самооценки и Я-концепции подростков в психологии» М, 2008
7. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 2010. с. 304
8. Леонтьев Д. А. Однопсишия [Электронный ресурс]. – 2009.
9. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2010. – С. 29 -36
10. Лидерс А.Г. «Психологический тренинг подростками» М, 2011
11. «Практикум по арт-терапии» под ред. Копытина А.И. СПб, 2010
12. «Психология личности в трудах отечественных психологов» Хрестоматия СПб, 2012;
13. Равикович Н.Е. «Тренинг командообразования» М, 2006
14. Ребер А. Большой толковый психологический словарь
15. Пер.с англ. – М.: Вече. АСТ, 2009. – Т.2.– С.216
16. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.:
17. Педагогика, 2010.–423с
18. Рязанова Д.В. «Тренинг с подростками: с чего начать?» М,
19. 2011
20. Справочник практического психолога. Психодиагностика / Под общ. ред. С.Т. Посоховой. –М.: АСТ; СПб.: Сова, 2010. С.358-379
21. «Тренинг развития жизненных целей» под ред. Трошихиной
22. Е.Г. СПб, 2011
23. Хьелл, Зиглер «Теории личности» СПб, 2012