

**Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ЦППС Кировского района Санкт-Петербурга)**

198207, Санкт-Петербург, ул. Зины Портновой, д. 3, литера А,
тел.: (812) 246-29-52; тел./факс: (812) 246-29-53
E-mail: ppmskirov@mail.ru; www.kirov.spb.ru/sc/ppms

ПРИНЯТО:

Педагогический совет ГБУ ЦППС
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Врио директора ГБУ ЦППС
Кировского района Санкт-Петербурга

 Т.В. Шелонина
«29» 08 2025 г.

**Шелонина
Татьяна
Валериевна**

Подписано цифровой
подписью: Шелонина
Татьяна Валериевна
Дата: 2025.09.02
15:09:22 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Территория психологического знания (Сам себе психолог)»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

24 часа

Авторы - составители:

Погодина Э.В.

Смирнова И.В.

Санкт-Петербург

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.	3
	6
2. Учебный план. Учебно-тематический план.	
3. Календарно-учебный график.	6
4. Рабочая программа.	7
5. Оценочные и методические материалы.	10
6. Список литературы.	12
7. Приложения.	13
8. Планы-конспекты занятий.	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологически подростковый возраст исключительно сложен и противоречив. Характерные особенности этого возраста определяются конкретными социальными обстоятельствами, прежде всего изменением места подростка в обществе, сменой его позиции при вступлении в новые отношения с Миром взрослых, миром их ценностей, что во многом определяет новое содержание его сознания. Сначала у подростка возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, что в раннем юношеском возрасте приводит к становлению относительно устойчивого представления о себе, как о цельной, отличной от других личности. На основании такого представления о себе к 16-17 годам возникает личностное новообразование, которое можно обозначить термином «самоопределение». (Эльконин Д.Б.) Подросток вступает в значительно расширяющиеся общественные отношения, новые формы взаимосвязи, общения, пытается осознать свой характер, самоопределяется. Все активнее живет многогранной жизнью группы. Резко увеличивается объем его обязанностей. Важнейшим моментом новой социальной позиции оказывается осознание им своего Я, которое проявляется в формировании самооценки, в отношениях со сверстниками и взрослыми, потребности в оценке своих личностных качеств. Формирование самосознания, отношение к себе как к самостоятельной личности являются существенной характеристикой любого подростка (независимо от пола и темперамента). Потребность в самонаблюдении, в самооценке, самоутверждении и самосовершенствовании является потребностью проанализировать свои достоинства и недостатки, понять, что в собственных поступках и целях правильно, что нет, чего следует добиваться и от чего воздерживаться. У подростков есть несколько возможностей для ощущения собственной социально-психологической компетентности. Одна из них – развитие своей личности по подобию личности взрослого человека. Известно, что быть взрослым, является основной потребностью подростка, поэтому он стремится освоить те, нормы поведения, которые в его сознании связаны со взрослым поведением. В большей степени он будет «считывать» реально действующие нормы, чем пропагандируемые или институциональные.

Педагогами и родители могут оказаться на периферии мира подростка. Именно поэтому психологам системы образования необходимо иметь в своем распоряжении различные средства для оказания психологической помощи подросткам, особенно тем, которые психологически не готовы поделиться своими трудностями. Психолог должен стать инициатором общения с подростком, нуждающимся в помощи. Наименее травматичным и наиболее эффективным для подростков оказывается формат индивидуально-групповой работы, позволяющий снизить у них уровень сопротивления, так как работа ведется в группе «равных», с одной стороны и осуществить более эффективно индивидуальный подход при консультировании, с другой стороны.

Интенсивное развитие самосознания является одной из причин стремления учащихся средней и старшей школы к «доверительному общению с окружающими, в котором важная роль отводится обратной связи, получаемой человеком от значимых других»¹. Оптимальным условием для полноценного и доверительного общения подростков со своими сверстниками является социально-психологический тренинг; такая форма работы облегчает и ускоряет процесс овладения навыками общения, способствует коррекции поведения, создает условия для личностного роста подростка. Тренинг как развивающее пространство позволяет проводить психологическую работу на трех уровнях: информационном (предоставление информации по актуальным вопросам), личностном (создание условий для личностного роста участников), поведенческом (участие в упражнениях и выполнение заданий на отработку определенных навыков на своем опыте).

Актуальность. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт ставит перед педагогическим сообществом цель воспитать будущих выпускников основной

школы и колледжей осознающими свои цели и ценности, имеющими представление о своих личностных особенностях, сильных и слабых сторонах. Выпускник должен уметь вести конструктивный диалог, сотрудничать для достижения общих результатов. В связи с этим, программа, направленная на развитие личности подростков, дающая возможность самоопределения подростков и их успешной социализации, наилучшим образом подходит для достижения обозначенных целей.

В соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта, дополнительная общеобразовательная коррекционно-развивающая программа будет способствовать: достижению личностных результатов:

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- развитию морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе общественно-полезной, творческой и других видах деятельности.
- формированию позитивной самооценки обучающихся, конструктивных способов самореализации.

Цель – развитие и коррекция базовых компетенций подростков, повышающих уровень развития их социально-личностной, психологической компетентности.

Задачи:

Образовательные:

- *Сформировать представление о психологических закономерностях и механизмах личностного развития и межличностного взаимодействия;(о внутриличностном конфликте)*
- *Способствовать формированию умения и навыка эффективного общения с людьми.*

Воспитательные:

- *Создать условия для актуализации гуманистических ценностей и жизнеутверждающих установок;*
- *Создать условия для самореализации подростков, повышения их социальной активности, духовно-нравственного и гражданского самоопределения;*

Развивающие:

- *Способствовать развитию самосознания подростков с целью профилактики возникновения конфликтных ситуаций.*
- *Способствовать формированию социально приемлемых личностных установок, позитивных поведенческих навыков*
- *Способствовать укреплению психического здоровья;*
- *Способствовать духовно-нравственному развитию обучающихся.*
- *Способствовать развитию умения учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля;*
- *Способствовать развитию самостоятельности, уверенности в своих силах.*

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации программы обучающиеся **научатся:**

- *анализировать и осознавать мотивы поведения окружающих и свои собственные;*
- *слушать и слышать мнение и позицию другого человека;*
- *выбирать эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях;*

- определять приоритеты своих позиций, на основе ценностных ориентаций.
- самостоятельно осваивать социальные нормы и правила поведения в обществе. На их основе обогащать свой поведенческий репертуар.
- систематизировать и применять на практике полученные навыки и умения;
- проектировать и осуществлять свою работу с другими обучающимися, в результате полученных знаний;
- принимать самостоятельные решения, выбирать эффективные способы поведения, выразить свою позицию.

Педагогические методики и технологии, используемые на занятиях с учащимися

Занятия предполагают использование таких психолого-педагогических технологий, как: групповая тематическая дискуссия, ситуационно-ролевая игра, мини-лекции, игры в парах, игры на отработку навыков, психогимнастические упражнения, изобразительная деятельность, ассоциативное рисование, элементы библиотерапии, рефлексивные технологии. Эти технологии способствуют со-творчеству участников группы, самостоятельному обретению смыслов.

Адресат программы:

обучающиеся общеобразовательных школ и колледжей в возрасте 14-18 лет, изъявившие свое желание принять участие в групповой работе с психологом, или направленные на занятия педагогом с согласия их родителей.

Условия реализации программы:

Сроки реализации программы и режим обучения: 1 год обучения - 24 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность занятия составляет 90 мин. и перерыв в 10 мин. Программа реализуется во вне учебное время (после уроков). Оптимальное количество участников в группе 6 - 10 человек.

Формы проведения программы: индивидуально-групповая

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется тремя этапами:

Вводный этап: Установочное занятие, направленное на создание условий для мотивации обучающихся на активное участие в предстоящей работе.

На вводном этапе используются презентация, игры и упражнения для создания положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие и сплочение группы. Происходит информирование участников о предстоящей работе по программе.

На основном этапе, учащиеся получают основные знания о психологических закономерностях и механизмах личностного развития. Обогащают свой индивидуальный «кейс» поведенческих сценариев межличностного взаимодействия. Проясняют понятия внутриличностный и личностный конфликты. Приобретают навык осознанного ведения эффективного общения с людьми. Отрабатывают свою новую, более адаптивную модель поведения в тренинговом кругу.

Занятия проводятся в индивидуальной-групповой форме работы, с использованием методов бесед, дискуссий, ситуативно-ролевых игр, элементов тренингов, «мозгового штурма», психогимнастических упражнений, рефлексивных технологий, ассоциативного рисования. В работе используются следующие приемы (конкретное проявление определенного метода на практике): выполнение упражнений, решение проблемных ситуаций, ответы на вопросы учащихся, самоанализ с помощью вопросов.

Все занятия имеют небольшую вводную часть (приветствие), основную и заключительную части.

Занятия начинаются с процедуры приветствия, которое создает положительный эмоциональный фон, способствует сплочению группы, и настраивает детей на положительное взаимодействие. В каждое занятие включены задания разных типов, которые на протяжении работы способствуют формированию активной социально-нравственной позиции.

В ходе занятий не допускается критическая оценка результатов деятельности ребенка. Не допускаются и пресекаются критические принижающие комментарии учащихся по отношению друг к другу.

Занятия основной части способствуют формированию активной социально-нравственной позиции обучающихся, актуализации и закреплению знаний и практических навыков.

Заключительный этап,

Задача заключительного этапа - актуализация знаний и практических навыков, полученных на занятиях программы. Задача заключительной части состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы детей и тех трудностей, которые у них возникли при выполнении заданий. Проводится выходная диагностика.

Для занятий необходимо просторное помещение (класс) оборудованное мультимедийными устройствами.

Каждый участник занятий должен быть обеспечен собственным набором материалов для занятий. Для каждого учащегося должно быть достаточно места за учебными столами, чтобы можно было разложить игровой материал и материал для творческой работы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Название раздела	Теория (академ. час)	Практика (академ. час)	Всего (академ. час)
	РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ	6	18	24
	1.1.Введение	1	3	4
	1.2.Личностное самоопределение и развитие	5	15	20
	Итого:	6	18	24

Учебно-тематический план

п/п	Название темы	Всего часов (академ. час)
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ - 24 ЧАСА		
<i>Введение 4 часа</i>		
1.	Знакомство. Вводное занятие. Психология - это наука! Я сам себе психолог. (входящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации»)	2
2	Введение в предмет. Психология – это наука и практика!	2
<i>Личностное самоопределение и развитие 20 часов</i>		
3.	Самопознание. Проективная игра: Путешествие в горы Швейцарии.	2

4.	Я учусь общаться. Как общаться эффективно!	2
5.	Я учусь общаться. Надо так давать, чтобы можно было взять (как конструктивно давать и принимать критику)	2
6.	Эмоции как ценность	2
7.	Эмоции – друзья? Враги?	2
8.	Как не стать жертвой манипуляции	2
9.	Конфликты. Способы их урегулирования	2
10.	Цели и ценности. Ресурсы в моей жизни. Как организовать себя?	2
11.	Мужественность и женственность в контексте современной культуры: Мужчина и женщина. Кто они? Моя семья: настоящая и будущая	2
12.	Взгляд в прошлое (исходящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации»)	2
Итого:		24

3. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
			12	24	1 раз в неделю

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

Образовательные:

- Сформировать представление о психологических закономерностях и механизмах личностного развития и межличностного взаимодействия; (о внутриличностном конфликте)
- Способствовать формированию умения и навыка эффективного общения с людьми.

Воспитательные:

- Создать условия для актуализации гуманистических ценностей и жизнеутверждающих установок;
- Создать условия для самореализации подростков, повышения их социальной активности, духовно-нравственного и гражданского самоопределения;

Развивающие:

- Способствовать развитию самосознания подростков с целью профилактики возникновения конфликтных ситуаций.
- Способствовать формированию социально приемлемых личностных установок, позитивных поведенческих навыков
- Способствовать укреплению психического здоровья;
- Способствовать духовно-нравственному развитию обучающихся.

- Способствовать развитию умения учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля;
- Способствовать развитию самостоятельности, уверенности в своих силах.

В ходе реализации программы обучающиеся **научатся**:

- анализировать и осознавать мотивы поведения окружающих и свои собственные;
- слушать и слышать мнение и позицию другого человека;
- выбирать эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях;
- определять приоритеты своих позиций, на основе ценностных ориентаций.
- самостоятельно осваивать социальные нормы и правила поведения в обществе. На их основе обогащать свой поведенческий репертуар.
- систематизировать и применять на практике полученные навыки и умения;
- проектировать и осуществлять свою работу с другими обучающимися, в результате полученных знаний;
- принимать самостоятельные решения, выбирать эффективные способы поведения, выразить свою позицию.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название разделов / тем	Содержание занятий	
		Теория	Практика
Диагностический этап			
Введение 4 часа			
1.	Знакомство. Вводное занятие. Психология - это наука! Я сам себе психолог. (входящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации») 2 часа	Административный контракт (организационные условия занятий) 0,5 часа	Знакомство. Правила группы. Самостоятельная работа: ответить для себя письменно на вопросы. Разминка «Сядьте так, как...» Диагностика: «Ваша самооценка», «Ценностные ориентации» М. Рокича. Завершающий круг (рефлексия). 1,5 часа
2	Введение в предмет. Психология – это наука и практика! 2 часа	Мини-лекция (Презентация: Психология-это наука. Психологи личности: «Окно Джогари») 0,5 часа	Приветствие. Упражнение «Окно Джогари» Упражнение: «Благодарность» Упражнение: «Доверие» Завершающий круг (рефлексия) 1,5 часа
Основной этап			
Личностное самоопределение и развитие 20 часов			
3.	Самопознание. Проективная игра: Путешествие в горы Швейцарии. 2 часа	Что такое самопознание? 0,5 часа	Начало пути «Сборы» Испытание «Опасность» Остановка «Плато» Испытание «Ущелье» Находка «Ключ» Испытание «Река» Окончание пути «Фотография на память» Завершающий круг

			(Рефлексия) 1,5 часа
4.	Я учусь общаться. Как эффективно общаться! 2 часа	Эффективные техники речевого общения 0,5 часа	Приветствие. Упражнение «Завтрак с героем» Упражнение «Испорченный телевизор» Упражнение «Автопортрет» Упражнение «Возьми то, что тебе не хватает» Завершающий круг (рефлексия) 1,5 часа
5.	Я учусь общаться. Надо так давать, чтобы можно было взять (как конструктивно давать и принимать критику) 2 часа	Критика и критическое мышление. В чем связь? Правило конструктивной критики. Восприятие критики. 0,5 часа	Упражнение «Это мое имя» Упражнение «Прояснение понятий» Упражнение «Как же сделать по-другому?» Разминка «Хвост дракона» Упражнение «Я – конструктивный критик». Упражнение «Моя железная ложка» Упражнение «А что же там внутри?» Заключение «Сжатый отчет» (рефлексия). 1,5 часа
6.	Эмоции как ценность 2 часа	Что такое эмоции? Зачем они реально нужны? Дискуссия «Эмоции. Что это?» 1 час	Приветствие «Я – фрукт». Упражнение «Угадайка». Разминка «Принцесса, дракон и самурай» Завершение (рефлексия) 1 час
7.	Эмоции – друзья? Враги? 2 часа	Отрицательные эмоции 0,5 часа	Приветствие. Дискуссия: «Польза и вред эмоций». Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение» Упражнение «Апельсин». Упражнение «Принцесса Несмеяна» Упражнение «Конверты» Завершающий круг (рефлексия) 1,5 часа
8.	Как не стать жертвой манипуляции 2 часа	Как противостоять нежелательному влиянию Ролик «Секреты манипуляции» Умение говорить НЕТ.	Приветствие, общий круг: «На что похоже ваше настроение» Упражнение «Бесконечное уточнение» Игра «Волк и семеро козлят» Упражнение «Просто

		Ассертивность 0,5 часа	скажи «НЕТ» Упражнение «Два подсказчика» Завершающий круг. (Рефлексия) 1,5 часа
9.	Конфликты. Способы урегулирования их 2 часа	Что такое конфликт? Стадии прохождения и способы урегулирования конфликтов. Правила поведения в конфликтной ситуации 0,5 часа	Приветствие, общий круг. Арт-терапевтическое упражнение «Образ конфликта» Упражнение «Перетягивание газеты» Тест «30 пословиц» - моя стратегия урегулирования конфликтов. Упражнение «Чтобы не спорить» Завершающий круг (Рефлексия) 1,5 часа
10.	Цели и ценности. Ресурсы в моей жизни. Как организовать себя? 2 часа	Ресурсы человека Я и мое время: матрица Эйзенхауэра Памятка-алгоритм по составлению плана 0,5 часа	Приветствие Упражнение «Линия жизни» Упражнение: «Я хочу, я могу, я буду» Упражнение «Составление иерархии ценностей» Упражнение «Свое место» Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра. Упражнение «Кластер: цели и задачи» Упражнение «Торт времени» Завершающий круг (Рефлексия) 1,5 часа
11.	Мужественность и женственность в контексте современной культуры: Мужчина и женщина. Кто они? Моя семья: настоящая и будущая 2 часа	Мужчина и женщина. Кто они? Что такое семья? Ее структура и функции. 0,5 часа	Работа с текстом Платона «Пир» Работа с текстом Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Игра «Ассоциации» Игра «Узнай, кто ты?» Упражнение «Моя будущая семья» Завершающий круг. (Рефлексия) 1,5 часа
Заключительный этап			
12.	Взгляд в прошлое (исходящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации») 2 часа	-	Упражнение «Вспомнить все» Исходящая диагностика Упражнение «Дерево самоанализа» Упражнение в круге «Похвала с принятием» Завершающий круг. (Рефлексия)

			2 часа
Итого:	24 часа	6 часов	18 часов

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии, используемые на занятиях с подростками:

Личностно-ориентированная технология. Личностно-ориентированное индивидуальное обучение, раскрытие и развитие личности несовершеннолетнего. Приспособление к возможностям и динамике развития личности несовершеннолетнего.

Здоровьезберегающая технология. Технология направлена на обеспечение условий для психического, социального, духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья несовершеннолетних. Создание благоприятного эмоционального настроя, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Технология обучения в сотрудничестве. В организации работы по формированию у учащихся навыков работы в паре, малой группе, учащиеся активно взаимодействуют друг с другом, совместно решая поставленные задачи в работе. Участники диалога могут иметь разный уровень сформированности речевых умений и навыков. Умение слышать и понимать других участников беседы, регулировать собственную технику и используемые средства художественной выразительности при организации общения.

Технология арт-терапии. Повысит адаптационные способности несовершеннолетнего, снизит утомление и негативные эмоциональные состояния, которые опираются на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления. Арт-терапию можно правомерно представить как здоровьезберегающую инновационную технологию.

Формы и методы оценки результативности освоения программы

В качестве критерия эффективности программы используется сравнительная оценка результатов входной и заключительной диагностики определения уровня самооценки обучающихся - тест «Ваша самооценка» и методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

ПАРАМЕТР	КРИТЕРИЙ	ПОКАЗАТЕЛЬ
<i>УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ</i>	Повышение уровня или сохранения достаточного уровня самооценки	Наличие суммы баллов при выполнении теста, соответствующей повышению уровня самооценки или сохранению достаточного уровня по сравнению с первоначальными результатами Тест «Ваша самооценка»

СОЦИАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	Выбор социальных установок определяющих содержательную сторону направленности личности и составляющих основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самому	Тенденция изменения ответов обучающихся на завершающем этапе обучения по программе, в сторону повышения уровня позитивного самопроявления. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича
---	---	--

Контроль результативности освоения программы обучения

Результативность и контроль усвоения материала программы обучения осуществляется по результатам проведения диагностики, направленной на оценку достижения следующих результатов подростков

предметных:

- овладеет знаниями об основах морали и норм поведения в обществе, закрепят умения о конструктивных способах взаимодействия;

метапредметных:

- овладеет способами поведения в различных ситуациях социального взаимодействия;

личностных:

- сформируется способность самооценки (осознание своих возможностей; адекватное суждение о причинах своего успеха/неуспеха; уважение себя и вера в успех);
- повысится личностная мотивация (стремление к совершенствованию своих способностей);
- становление формирования морально-этических норм.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т.2/ Ананьев Б.Г. М.: Педагогика, 1980.
2. Газман О.С. Харитоновна Н.Е. В школу с игрой. Книга для учителя. М.: Просвещение, 1991.
3. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2012.
4. Грей. Дж. Мужчины с марса, Женщины с Венеры., М.: ООО Книжное издательство «София», 2014.
5. Долгова А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. М.: Генезис, 2011.
6. Достижение целей: Пошаговая система. Атkinson М., Чойс Р.Т., М.: Альпина Паблишер, 2012, с. 144.
7. Капустина А.Н. Антонова С.А. Программа 4-дневного социально-психологического тренинга для старшеклассников СПб., 1994.
8. Кипнис. М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить любую группу. М.: АСТ, 2011. С. 101.
9. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб: «Речь», 2001.
10. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Речь, 2013. С.208.
11. Осеева В. Синие листья. М. Эксмо, 2011.
12. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками 2-е изд. Под ред. М.Р. Битяевой. – СПб. Питер, 2011.
13. Психология: Словарь. М.1990. с. 244.
14. Психологические тесты для профессионалов/ авт. Сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Соврем. Шк., 2007. – 496с.
15. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1990.
16. Таблица для заполнения – Достижение целей: Пошаговая система. Атkinson М., Чойс Р.Т., М.: Альпина Паблишер, 2012, с. 212
17. Уханова А. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М.: Генезис, 2010.
19. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика. М.: Апрель Пресс, Психотерапия, 2010.

Тест «Ваша самооценка»

Ф.И. _____

Дата рождения _____ Школа № _____ Класс _____

Инструкция: выберите из пяти вариантов один, наиболее подходящий Вам.

№ п/п	Суждения	Ответы				
		очень часто	часто	иногда	редко	никогда
1.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2.	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3.	Я беспокоюсь о своем будущем					
4.	Многие меня ненавидят					
5.	Я менее инициативен, нежели другие					
6.	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7.	Я боюсь выглядеть глупцом					
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9.	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10.	Я часто допускаю ошибки					
11.	Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует					
12.	Как жаль, что мен не хватает уверенности в себе					
13.	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14.	Я слишком скромн					
15.	Моя жизнь бесполезна					
16.	Многие неправильного мнения обо мне					
17.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18.	Люди ждут от меня очень многого					
19.	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20.	Я слегка смущаюсь					
21.	Я чувствую, что многие люди не понимают меня					
22.	Я не чувствую себя в безопасности					
23.	Я часто волнуюсь, и понапрасну					

24.	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся другие люди					
25.	Я чувствую себя скованным					
26.	Я чувствую, что люди говорят за моей спиной					
27.	Я уверен, что люди почти всё принимают легче, чем я					
28.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29.	Меня волнует мысль о том, как люди ко мне относятся					
30.	Как жаль, что я не так общителен					
31.	В спорах я высказываюсь только когда, когда уверен в своей правоте					
32.	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Обработка полученных результатов: подсчитайте общее количество баллов, где ответ «очень часто» - 4 балла, «часто» - 3 балла, «иногда» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов.

Результаты:

0-25 баллов. Высокий уровень самооценки, при котором человек не испытывает «комплекса неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

25-46 баллов. Средний уровень самооценки, при котором человек редко страдает «комплексом неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

46-128 баллов. Низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция для работы с таблицами:

"Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Бланк тестируемого

<u>Список А (терминальные ценности)</u>	<u>Ранг</u>
– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	

– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
– счастливая семейная жизнь;	
– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	
<u>Список Б (инструментальные ценности):</u>	<u>Ранг</u>
– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	
– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	

Обработка и интерпретация

Обработка результатов тестирования по данной методике носит качественный характер. Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения,

ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.