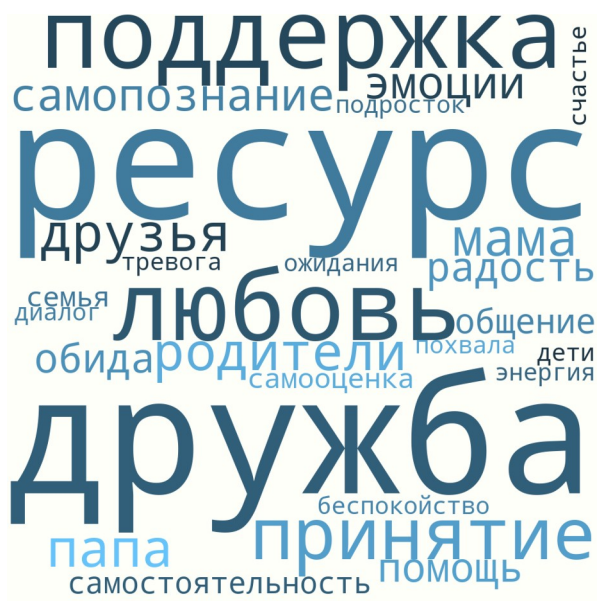


Комитет образования и науки Волгоградской области

Государственное бюджетное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, "Волгоградский областной центр психолого-медико-социального сопровождения"

# Я В РЕСУРСЕ

## Психолого-педагогическая программа



## Волгоград 2025

### ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Наименование и направленность программы	3
2.	Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы	3
3.	Описание проблемной ситуации	4
4.	Обоснование практической актуальности	5
5.	Описание участников программы	5
6.	Научные методологические и методические обоснования программы	6
7.	Описание используемых методик	7
8.	Алгоритм реализации программы	8
9.	Тетрадь самопомощи "Когда тебе трудно"	10
10.	Дневник работы с переживаниями "С заботой о себе"	38
11.	Цикл занятий с элементами тренинга "Содействие. Общение. Сплоченность"	84
12.	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	94
13.	Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	95
14.	Способы обеспечения гарантий прав ее участникам	96
15.	Ожидаемые результаты реализации программы	96
16.	Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	97
17.	Критерии оценки достижения планируемых результатов	97
18.	Сведения о практической апробации программы	97
19.	Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы	98
20.	Список используемой литературы	100

## 1. Наименование и направленность программы

Психолого-педагогическая программа "Я в ресурсе" направлена на содействие в организации психолого-педагогического сопровождения подростков с трудностями взросления, социализации и адаптации в обществе с целью стабилизации их эмоционального состояния.

## 2. Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы

Кошенкова Светлана Алексеевна, педагог-психолог ГБУ Волгоградского ППМС-центра (г. Волгоград, ул. 64 Армии 111а. тел. 8(8442)66-04-72, <https://ppms.ucoz.ru>, директор Судакова Н.А.).

Светлана Алексеевна имеет высшее психологическое образование, в сфере образования работает с 2007 года. С момента организации службы развития семейных технологий, поддержки специалистов сферы защиты детства и семей, воспитывающих детей и подростков является начальником отдела.

С 2016 по 2018 года занималась сопровождением замещающих семей.

С 2020 работает в сфере сопровождения подростков группы риска.

В рамках работы в службе развития семейных технологий, поддержки специалистов сферы защиты детства и семей, воспитывающих детей и подростков Светлана Алексеевна является одним из авторов-составителей "Программы персонифицированного сопровождения, обучающихся группы риска".

Кошенкова С.А. являлась участником делегации на Всероссийском семинаре "Совершенствование межведомственного взаимодействия субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", организованном Министерством просвещения Российской Федерации в 2021 году.

Фетисова Ольга Сергеевна, (тел. 8-969-653-23-35, E – mail: [feticovarabota@mail.ru](mailto:feticovarabota@mail.ru)) педагог-психолог ГБУ Волгоградского ППМС-центра. (г. Волгоград, ул. 64 армии 111а. Тел. 8(8442)66-04-72, <https://ppms.ucoz.ru>, директор Судакова Н.А.).

Уровень образования и/или квалификации по специальности или направлению подготовки: «Психолог. Преподаватель психологии».

Стаж работы в занимаемой должности 5 лет. Проводит диагностическую, психокоррекционную, консультативную работу, опираясь на различные направления в том числе и в области возрастной психологии, а также на современные информационные технологии. Разрабатывает

рекомендации по организации психологической помощи ребенку, развитию, воспитанию и коррекции психических процессов. Оказывает консультативную помощь родителям (законным представителям) в вопросах обучения, воспитания детей, коррекции выявленных нарушений, отклонений в поведении.

Кошенковой С.А. и Фетисовой О.С., педагогами-психологами ППМС-центра, в социальной сети ВКонтакте создана платформа для общения "Ты/мы в теме". В рамках информационно-методической деятельности на платформе размещается интересный материал (посты, видеосюжеты), который может быть полезен подросткам, родителям и специалистам ([https://vk.com/ppms\\_vteme](https://vk.com/ppms_vteme)).

### **1. Описание проблемной ситуации**

В процессе работы службы развития семейных технологий, поддержки специалистов сферы защиты детства и семей, воспитывающих детей и подростков педагогами-психологами ГБУ Волгоградского ППМС-центра были проанализированы наиболее частые запросы клиентов. Итогом анализа стал вывод, что в категорию "трудных" попадают подростки не только из неблагополучных семей. Переживание сложной ситуации (конфликт в семье или ссора с одноклассниками, иные проблемы) накладывается на прохождение пубертатного периода, и, как следствие, у подростков наблюдается замкнутость, тревожность, склонность к риску, неприятие себя и своих родителей, неумение выстраивать контакт с окружающими.

Все больше становится детей с эмоциональными проблемами, находящихся в состоянии аффективной напряженности из-за чувства незащищенности, отсутствия опоры в близком окружении. Человеку свойственно запоминать преимущественно негативные события, поэтому багаж отрицательного эмоционального опыта подростка постоянно увеличивается по закону "замкнутого психологического круга" и находит свое выражение в относительно устойчивом переживании тревожности и эмоционального дискомфорта. На всех этапах онтогенеза возникновение и закрепление тревожности как устойчивого психологического образования связано с неудовлетворением ведущих потребностей возраста: например, у подростков - это потребность во взрослости, самостоятельности, потребность быть полезным другим, потребность в самоутверждении в коллективе сверстников, потребность в дружбе.

Исходя из озвученной проблемы, были обозначены и пути решения: необходимость составления программы для работы с подростками, имеющими трудности взросления, социализации и адаптации в обществе "Я в ресурсе".

Данную программу можно использовать педагогам-психологам, специалистам сферы защиты детства как в групповой, так и в индивидуальной работе. Кроме того, материал указанных программ может служить помощью непосредственно подросткам и их родителям в самостоятельной работе.

Программа для подростков "Я в ресурсе" состоит из трех частей:

1. Тетрадь "Self-help. Когда тебе трудно".
2. Дневник работы с моими переживаниями "С заботой о себе".
3. Цикл занятий с элементами тренинга "Содействие. Общение. Сплоченность"

**Цель программы "Я в ресурсе"** – содействие стабилизации эмоционального состояния подростков, имеющих трудности взросления, социализации и адаптации в обществе, а также развитие у них навыка межличностного общения.

#### **Задачи программы:**

- способствовать снижению уровню тревожности, агрессивности у подростков, имеющих трудности взросления, социализации и адаптации в обществе;
- мотивировать подростков данной категории к самопознанию и саморазвитию;
- способствовать повышению самооценки, имеющим трудности взросления, социализации и адаптации в обществе;
- способствовать развитию у подростков данной категории умения осознавать и восполнять свой личностный ресурс;
- способствовать конструктивному развитию самосознания, идентичности подростка, а также развития уровня психологической культуры через использование, в том числе через использование техник психологической самопомощи в трудной жизненной ситуации;
- способствовать улучшению детско-родительских отношений;
- способствовать развитию ценностно-смысловой сферы, а также навыка межличностного общения.

#### **4. Обоснование практической актуальности**

Авторская программа для подростков "Я в ресурсе" стала основой для психолого-педагогической работы по сопровождению подростков с трудностями взросления, социализации и адаптации в обществе.

Отдельным плюсом данной программы является возможность использования ее педагогами-психологами, специалистами по работе с молодежью, как в групповой, так и в индивидуальной работе. Кроме того,

материал указанной программы может быть полезен непосредственно подросткам и их родителям в самостоятельной работе.

Программой также предусмотрено проведение групповых занятий по развитию навыков сотрудничества, межличностного общения, умения выражать свое мнение социально приемлемым способом и конструктивно разрешать возникающие разногласия.

Педагоги-психологи и специалисты сферы защиты детства могут использовать программу в оказании помощи подросткам при повышенной тревожности и проблемах, связанных с поиском идентичности и самоопределением, низкой мотивацией к учебе, кризисами в детско-родительских отношениях.

## 5. Описание участников программы

**Участники программы: подростки (12-17 лет) с трудностями взросления, социализации и адаптации в обществе, обучающиеся в образовательных организациях Волгограда.**

Особенности детей целевой группы: низкий самоконтроль поведения, конфликты с учителями и одноклассниками, избегание ответственности, отсутствие четкой жизненной цели, подверженность негативному влиянию социума, эмоциональная нестабильность. Подростки с трудностями взросления, социализации и адаптации в обществе имеют низкую мотивацию к сотрудничеству со взрослыми, поэтому могут демонстративно не выполнять предложенные задания, отпрашиваться "выйти", резко отвечать.

Однако заинтересованность команды ГБУ Волгоградского ППМС-центра и открытость организаций-партнеров к сотрудничеству содействовали преодолению вышеперечисленных трудностей. Интерактивные формы работы, индивидуальные и групповые тренинговые занятия способствовали формированию у детей навыков активного взаимодействия с окружающими и установлению доверительных отношений. Работа с несовершеннолетними выстроена с учетом принципа конфиденциальности.

## 6. Научные методологические и методические обоснования программы

**Подростковый возраст в культурно-исторической концепции Л. С. Выготского.** Л. С. Выготский также подходил к подростковому периоду как к историческому образованию. Как и Л.П. Блонский, он считал, что особенности протекания и продолжительность подросткового возраста заметно варьируют в

зависимости от уровня развития общества. Согласно взглядам Л. С. Выготского, подростковый возраст - это самый неустойчивый и изменчивый период, который отсутствует у дикарей и при неблагоприятных условиях "имеет тенденцию несколько сокращаться, составляя часто едва приметную полосу между окончанием полового созревания и наступлением окончательной зрелости".

### **Ж. Пиаже и его концепция о децентрации подросткового возраста.**

Децентрация - способность преодолеть свой эгоцентризм, принять в расчет другие возможные точки зрения. В 11-14 лет подросток приписывает безграничные возможности своему мышлению, способному, по его мнению, преобразовать окружающий мир.

**Д.Б. Эльконин и деятельностный подход.** Д.Б. Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей подросткового возраста становится общение со сверстниками. Главная потребность периода – найти свое место в обществе, быть "значимым" - реализуется в сообществе сверстников. Через разнообразные ситуации в школе, дома, на улице подростки осваивают нормы поведения в обществе, определяют взаимоотношения равноправия и уважения к друг другу.

**Современные исследования эмоциональной сферы подростков.** В современной науке развилось целое направление исследования эмоциональной сферы, ведущими представителями которого стали: Л.М. Аболин, И.Д. Бех, В.К. Вилюнас, Л.С. Выготский, В. Вунд, Б.И. Додонов, О.В. Запорожец, К.Е. Изард, И.С. Кон, О.И. Кульчицкая, А.М. Леонтьев, В.С. Мухина, Е.З. Неверович, С.Л. Рубинштейн, П.В. Симонов, О.Я. Чебыкин, Т.М. Чебыкина.

Исследователи Л.В. Гаврилова и М.А. Козлова отмечают, что "эмоции в жизни человека значимы для индивидуального опыта: они относятся к действиям внутренней регуляции поведения. Находясь на мотивационном уровне, эмоции препятствуют или же наоборот способствуют осуществлению деятельности, они побуждают и направляют её".

Эмоциональная сфера занимает одну из важнейших позиций, определяющих поступки и стиль жизни человека (философы – Р.В. Валетт, Л.С. Выготский, И. Кант, С.Л. Рубинштейн, А. Эйнштейн и др.; педагоги и психологи – Л.И. Божович, В.К. Вилюнас, В. Вундт, Б.И. Додонов, Е.П. Ильин, А.М. Леонтьев, П.В. Симонов, П.М. Якобсон и др.)

## **1. Описание используемых методик**

### **Основные методы, используемые на занятиях с элементами тренинга.**

Арт – терапия (рисование, коллажирование, метафорические ассоциативные карты, использование элементов сказкотерапии - притчи).

Психологические упражнения с использованием ролевых игр и игровых платформ.

Психологическая диагностика.

Когнитивный диспут, с целью изменения иррационального и дисфункционального образа мышления.

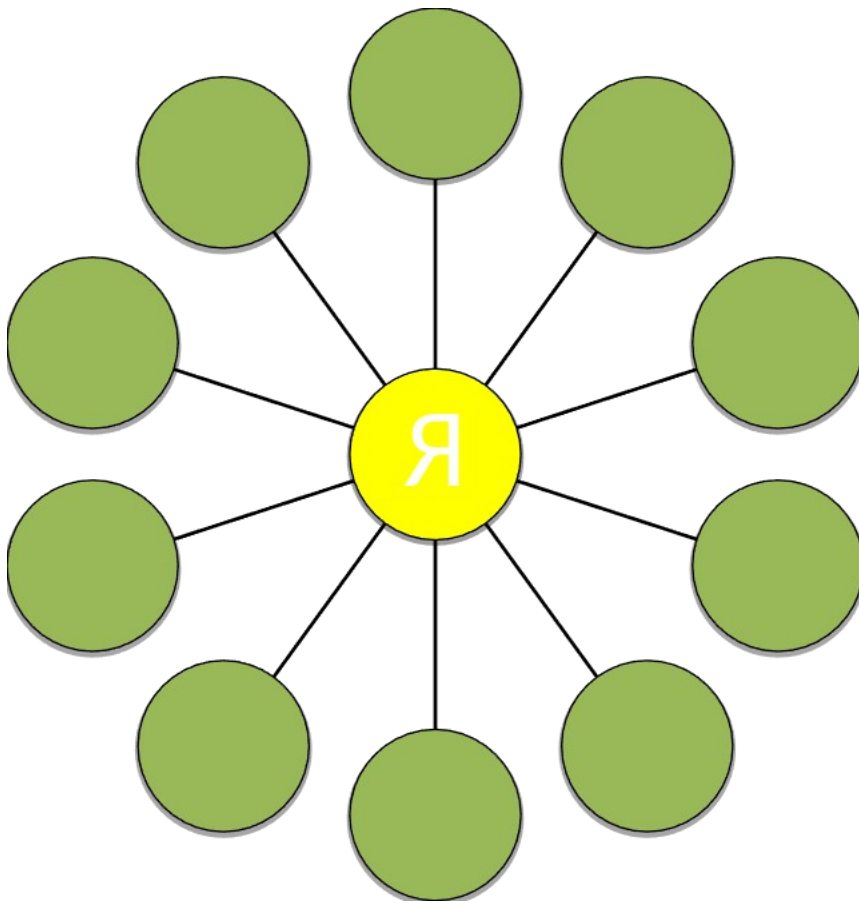
### **Описание методик, используемых для изучения психоэмоционального состояния детей и подростков**

<b>№</b>	<b>Название методики</b>	<b>Направленность и цель методики</b>
1	8 цветовой тест Люшера	Получение информации об эмоциональном и психологическом состоянии человека, его предпочтениях, внутренних конфликтах и восприятии окружающего мира.
2	САН (самочувствие, активность, настроение)	Разновидность опросников, изучающих актуальное психоэмоциональное состояние и настроение обучающихся.
3	<b>Методика Томаса «Поведение в конфликте»</b> (тест Томаса-Килманна, англ. Thomas-Kilman Instrument, TKI)	Анализ поведения человека в конфликтных ситуациях.
4	<b>Социометрический тест по Джейкобу Морено</b>	Исследует эмоциональные связи в коллективе, симпатии или антипатии. Также выявляет социометрический статус каждого участника.

## **8. Алгоритм реализации программы**

Программа "Я в ресурсе" реализуется во внеурочной деятельности в течение учебного года.

Программа имеет следующие этапы реализации:



1. **Установочный этап.** Получение запроса о необходимости психолого-педагогической помощи от образовательной организации. Подписание соглашения о сотрудничестве.
2. **Диагностический этап.** Подбор необходимого диагностического инструментария. Проведение психологической диагностики.
3. **Основной этап.** Психолого-педагогическая работа по программе "Я в ресурсе", включающая в себя:

#### **Психологическое консультирование**

В ходе психологических консультаций применяются отдельные техники, представленные в первой и второй части программы "Я в ресурсе". Для самостоятельной работы клиентам-подросткам предложена тетрадь "Self-help. Когда тебе трудно" с техниками самопомощи в сложных ситуациях:

"Когда ты тревожишься";

"Когда ты обижаешься";

"Когда задумался о самооценке";

"Когда ты злишься";

"Когда нужно восполнить свой ресурс".

Специалисты службы ведут консультации и по запросам родителей, которые обращаются за помощью. В ходе консультаций ведется

профилактическая работа с целью предупреждения неблагоприятных форм эмоционального реагирования, неадекватных родительских установок воспитания ребенка.

### **Групповая работа с подростками**

Программа "Я в ресурсе" может эффективно использоваться и в групповой работе с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

Главная задача - оказание помощи и поддержки подросткам в трудных жизненных ситуациях, формирование ценностно-смысловой сферы и развитие навыков взаимодействия.

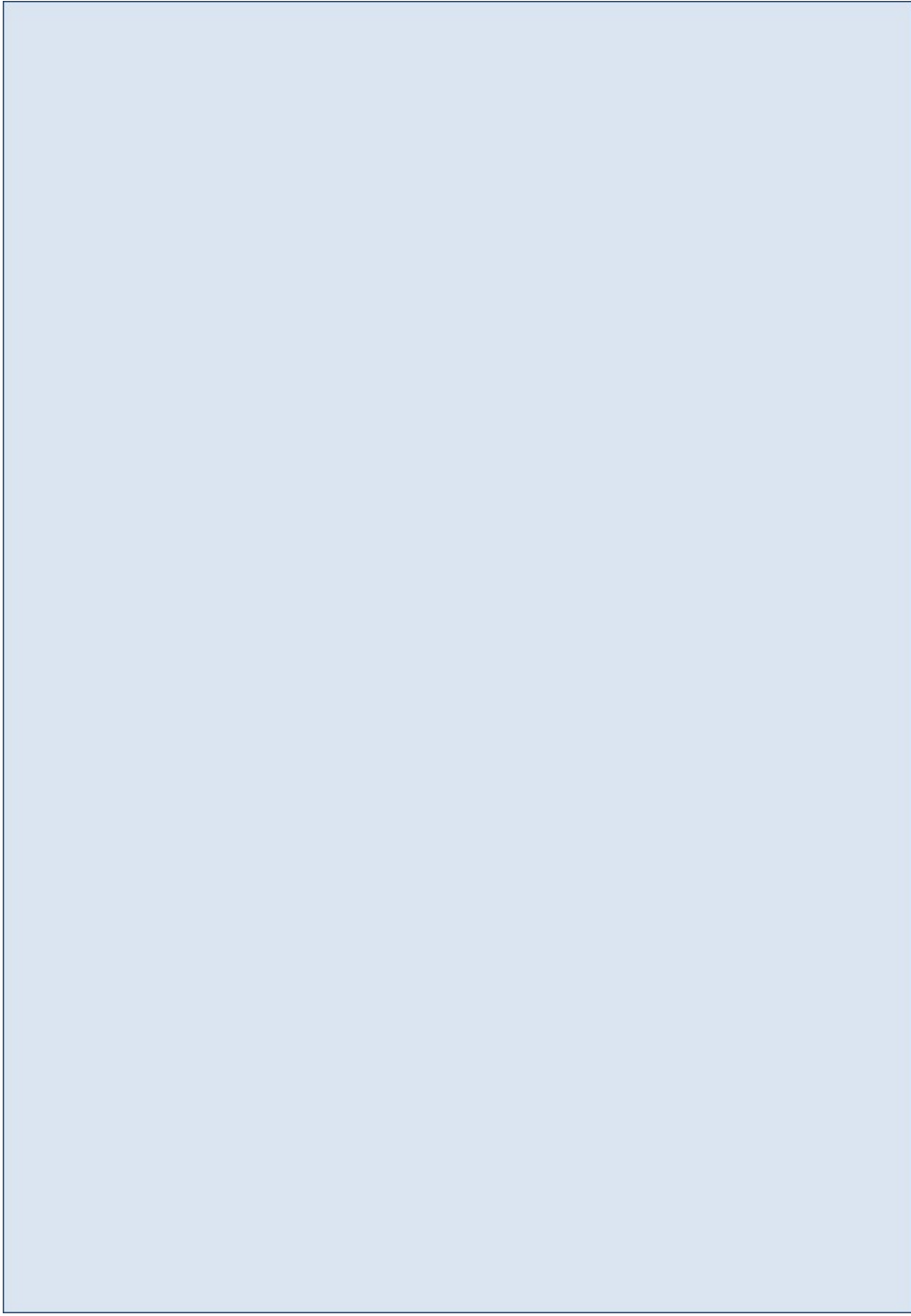
Специалистами ГБУ Волгоградского ППМС-центра разработан цикл групповых занятий с элементами тренинга "Содействие. Общение. Сплоченность".

На территории Волгоградской области с 2022 года проводится летний марафон "Каникулы non-stop". В нем принимают участие обучающиеся МОУ "Средняя школа №100 Кировского района Волгограда", МОУ "Средняя школа №110 Кировского района Волгограда".

Летние встречи проходят еженедельно в течение июня. В групповые занятия также включаются психологические техники из программы "Я в ресурсе".

В течение 2025-2026 учебного года групповые занятия с обучающимися МОУ "Средняя школа №100 Кировского района Волгограда" и МОУ "Средняя школа №110 Кировского района Волгограда" будут продолжены. Общение подростков с психологами имеет не только терапевтический эффект, но способствует развитию у ребят мотивации самопознанию.

4. **Итоговый этап.** Проведение повторной психологической диагностики. Анализ результатов проведенной работы, выявление ее эффективности.



9. Я В

**РЕСУРСЕ**

**І часть**

ГБУ ВОЛГОГРАДСКИЙ ППС-ЦЕНТР

**SELF-HELP**

**КОГДА ТЕБЕ  
ТРУДНО...**





## Привет!

Нас зовут Светлана Кошенкова и Ольга Фетисова. Мы работаем психологами. Вместе с такими же, как и ты, подростками, мы ищем решения, казалось бы, неразрешимых задач.

Психолог – это помогающая профессия. И вот я решила составить тетрадь "Когда тебе трудно" для тех, кто столкнулся с жизненными неприятностями.

Наверное, в твоей жизни тоже были сложные ситуации, и ты не знал, как поступить... плакать, злиться, "закрыться от всех". В такой момент важно, чтобы рядом были близкие люди, готовые тебя понять. Но может случиться и так, что рядом не оказалось того человека, которому ты готов открыться. И тогда, хотя бы немного, тебе сможет помочь эта тетрадь, получившая название "Self-help", что в переводе с английского обозначает "помощь себе", "самопомощь". Тетрадь состоит из нескольких блоков:

**Блок №1** "Когда ты тревожишься"

**Блок №2** "Когда ты обижаешься"

**Блок №3** "Когда задумался о самооценке"

**Блок №4** "Когда ты злишься"

**Блок №5** "Когда нужно восполнить свой ресурс"

В начале каждого блока есть тесты, которые помогут тебе лучше узнать себя и задуматься, а может, просто отвлечься. После теста представлены упражнения, психологи их чаще называют техниками. Большинство заданий проективные, то есть в них нужно что-то нарисовать или написать. Каждое упражнение представляет собой свободное выражение человеком самого себя через рисунок или текст. Эти упражнения помогут тебе встать на путь собственного развития и научиться самому справляться с неприятностями.

Если у тебя есть вопросы, то их можно задать в социальной сети "ВКонтакте" ([https://vk.com/ppms\\_vteme](https://vk.com/ppms_vteme)).

Желаю найти верный выход из любой трудной ситуации!

# Блок №1

**Когда ты тревожишься...**



Тревога - состояние внутреннего беспокойства, вызванное реальной или мнимой угрозой.

Тревога и страх – абсолютно нормальные эмоции, если для них есть реальный повод.

**Узнай свое эмоциональное и физическое состояние**

**Рисунок "Слон"**

Нарисуй слона. Такого, какого хочешь.



## Вопросы для размышления

**Ты можешь отвечать на вопросы устно, но лучше ответы записать.**

Есть ли у твоего слона органы чувств (глаза, кончик хобота, уши, рот)? \_\_\_\_\_

Считаешь ли ты себя чутким человеком? Умеешь ли ты слушать других? \_\_\_\_\_

Аккуратно ли ты прорисовал органы чувств у слона? \_\_\_\_\_

Считаешь себя аккуратным человеком? \_\_\_\_\_

Посмотри на уши слона. Подняты ли они вверх? \_\_\_\_\_

Что ты чувствовал, когда рисовал уши, бивни, хобот? Ты был встревожен или спокоен? \_\_\_\_\_

Посмотри на хвост слона. Куда он направлен? \_\_\_\_\_

Можешь ли ты себя считать дружелюбным человеком? \_\_\_\_\_

Часто ли ты бываешь подавленным? В каких ситуациях \_\_\_\_\_

А теперь посмотри на ноги слона. Четко ли ты их прорисовал? \_\_\_\_\_

Можно ли сказать, что ты уверенный человек? Чувствуешь ли ты стабильность в жизни? \_\_\_\_\_

Есть ли у твоего слона бивни? \_\_\_\_\_

Может быть, они задраны вверх? \_\_\_\_\_

Готов ли ты за себя постоять? \_\_\_\_\_ В каких ситуациях? \_\_\_\_\_

А может быть, бивни опущены вниз? \_\_\_\_\_



---

---

### Ответь на вопросы

Почему ты тревожишься именно из-за этого? \_\_\_\_\_

Какие меры предосторожности позволят тебе избежать этого? \_\_\_\_\_

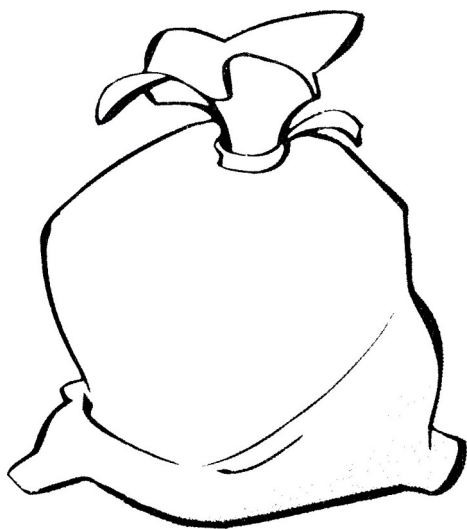
Какие из мер ты уже применяешь? \_\_\_\_\_

Мо

жно ли разработать план действий, который позволит тебе чувствовать себя более уверенно и меньше беспокоиться? \_\_\_\_\_

### Выдели для страхов и тревог 30 минут в день

Например, 15 минут утром и 15 минут вечером в строго определённое время. Вначале страхи и тревоги будут пытаться возникнуть в другое время, однако у тебя будет волшебное средство – **мешок для тревог**, в который можно поместить непослушную тревогу, которая попытается вырваться не вовремя. Раскрась мешок для тревог, как тебе хочется.



## **В ситуации тревоги**

### **Дыши правильно**

- сделай глубокий вдох через нос,
- задержи дыхание и досчитай до пяти,
- сделай длинный выдох через рот,
- повтори не менее пяти раз.



## **Метод резиновой ленты**



Носи вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяни ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет тебя по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.



### Техника "Диалог с самим собой"

Положи руку на грудь и обратись к себе по имени. Успокойся, с тобой ничего плохо не происходит. У каждого бывают такие моменты. Все проходит и это пройдет. И так можно повторять до 20 раз, пока плохие эмоции не отпустят.

### Техника "Оценка происходящего"

*(при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)*



#### Задай себе вопросы?

1. "Что я могу изменить в этой ситуации?"
2. "Что я не могу изменить в этой ситуации?"
3. После оценки ситуации продумай план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).
4. Заполни время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий:
  - на ближайшее время (15, 30 минут);
  - на ближайший час;
  - на день.

После продумывания плана приступи к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займись мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминай таблицу умножения, упражняйся в сочинении стихов и т.д.

Главное – займи себя и, при возможности, окружающую деятельность.

### Техника "Янтарный шар"



Представь над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает тебя обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке ты надежно спрятан. На тебя не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни

один человек не в состоянии причинить тебе вред.

Теперь ты надежно защищен энергией янтарного шара. Осмотрись вокруг,

Реши, какие дальнейшие действия теперь ты можешь совершить.

## Блок №2

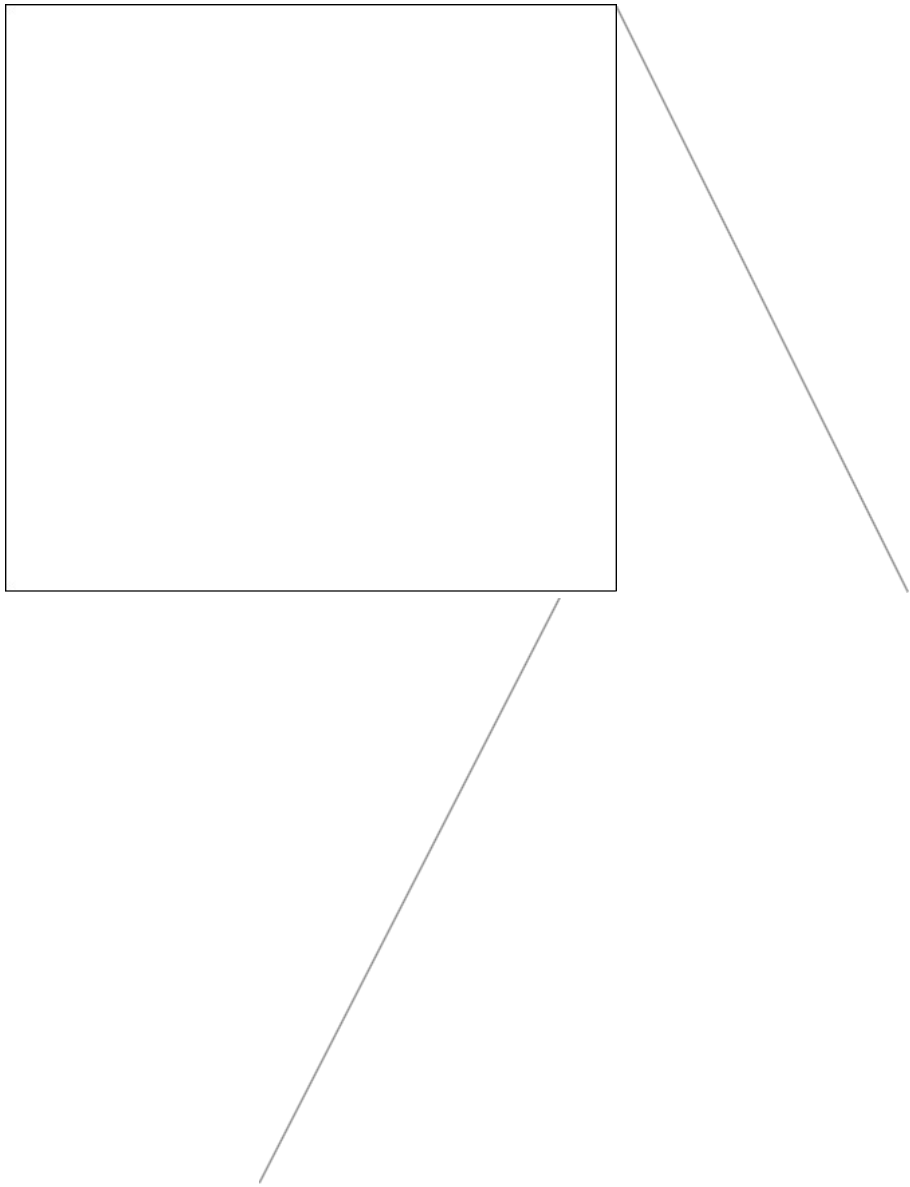
**Обида** – это злость на **несоответствие ожиданий** и реальности. Когда мы чего-то ждем, а затем все идет вопреки нашим ожиданиям – это злит и огорчает. Стратегия обижаться имеет свои **выгоды**, например, привлекает внимание и заботу близких.

**Когда ты обижаешься...**



### Обидчивый ли ты?

Этот геометрический рисунок состоит из большого прямоугольника, поделенного на три треугольника. Постарайтесь создать на основе этой композиции осмысленную картину. Вы можете рисовать все, что вам покажется уместным.





## Вопросы для размышления

**Ты можешь отвечать на вопросы устно, но лучше ответы записать.**

Посмотри на прямоугольник. Обрати внимание на все нарисованные детали. Выступают ли они за пределы прямоугольника? Какова толщина рамки? \_\_\_\_\_

Любишь ли ты делиться своими обидами и переживаниями с окружающими? Кому ты расскажешь о неприятностях в первую очередь? \_\_\_\_\_

Можно ли тебя назвать скрытным человеком? \_\_\_\_\_

Как ты проявляешь свои эмоции? \_\_\_\_\_

Может быть, ты увидел в этом рисунке окно с занавесками?

Хотелось ли тебе спрятать свою обиду? \_\_\_\_\_ Избавиться от нее? \_\_\_\_\_

Какие действия ты предпринимал для этого? \_\_\_\_\_

Возможно, ты нарисовал на окне горшок с цветами, человека или животное?

Как ты думаешь, какого человека можно назвать отходчивым, легким? \_\_\_\_\_

Быть может, ты сделал окно темным? \_\_\_\_\_

Считаешь ли ты, что мир настроен против тебя? \_\_\_\_\_

Как долго ты помнишь обиды? \_\_\_\_\_

Можешь ли ты сразу выплеснуть все обиды на окружающих? \_\_\_\_\_

Что ты при этом чувствуешь? \_\_\_\_\_

Что чувствуют окружающие? \_\_\_\_\_

Возможно, ты увидел в этой картине гору? \_\_\_\_\_

Бывает ли у тебя желание выяснить отношения и разобраться с обидчиками? \_\_\_\_\_

Умеешь ли ты отстаивать свои права, если это нужно? \_\_\_\_\_

Вспомни последнюю ситуацию, когда приходилось отстаивать свои права \_\_\_\_\_

Может быть, ты украсил центральный треугольник мелкими узорами? \_\_\_\_\_

В каких ситуациях ты можешь быть ранимым и обидчивым? \_\_\_\_\_

Как долго ты можешь хранить обиды? \_\_\_\_\_

Как тебе хотелось бы выразить свою обиду? \_\_\_\_\_

Может ты нарисовал в центральном треугольнике человека или животное? \_\_\_\_\_

Как часто ты можешь упрекать других в своих неприятностях? \_\_\_\_\_

Что ты при этом чувствуешь? \_\_\_\_\_

Что в этот момент чувствуют другие? \_\_\_\_\_

Что хотелось бы сказать обидчику? \_\_\_\_\_



### Упражнение "Мои ожидания"

Придумай и запиши продолжения для каждой фразы

Когда я прихожу в новую компанию, я больше всего жду \_\_\_\_\_

При новом знакомстве я очень надеюсь на \_\_\_\_\_

В дружбе я рассчитываю \_\_\_\_\_

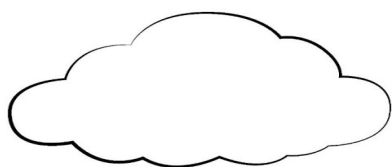
Мои близкие люди всегда должны \_\_\_\_\_

Я верю, что все люди хотят \_\_\_\_\_

### Упражнение "Облако обид"

- Прими удобное положение сидя или лежа.
- Закрой глаза, сделай 2-3 медленных вдоха и выдоха.

- Представь в воображении того, кто тебя обидел.
- Между вами висит облако со всеми обидами на этого человека, представь его. Как оно выглядит? Какого размера? Какого цвета? Из чего состоит?
- Проведи от себя к облаку нить/веревку/канат. Какой она толщины? Какого цвета? Насколько прочная? Откуда начинается: от сердца, живота, головы..?
- Отмотай нитку обратно, верни все свои ожидания от человека.
- Снова посмотри на образ обидчика. Каким ты видишь его теперь? Что чувствуешь к нему? Чего от него ждешь?



- Проанализируй свое состояние. Как оно изменилось после проделанной работы?
- Раскрась свое облако обид.

## Техника "Пустой стул"



Поставь перед собой стул, представь себе на нем обидчика и выскажи ему все, что тебе хотелось сказать реальному человеку. Можно кричать, бить кулаком по столу или другому предмету, ругаться, но главное высказать всё то, что накипело и болит. Твоя задача в том, чтобы выразив все негативные чувства, избавиться от них и перестать обижаться.

## Техника "Три письма обидчику"

Чтобы пройти путь прощения и освободиться от груза тяжёлых воспоминаний, тебе понадобится три дня.



Начни с написания письма своему обидчику, выскажи всё, что так давно хотел(-а) сказать, не стесняйся в выражениях. Пусть он узнает, как тебе было тяжело. Заверши письмо только тогда, когда почувствуешь опустошённость и поймёшь, что тебе больше нечего сказать. Больше ничего в первый день делать не нужно.

На следующий день вновь приступай к написанию письма обидчику. Во втором письме тебе тоже нужно рассказать о своей злости, выплесни на бумагу всё, что ещё осталось невысказанным. По мере описания своей обиды ты поймёшь, что многое уже изложил (-а) вчера, поэтому твои чувства несколько притупились. В этот раз письмо окажется короче, взгляд на ситуацию несколько изменится. Когда чувство обиды отступит, подумай о том, что человек, который причинил тебе боль, мог не понимать, что совершает ошибку и не задумывался о последствиях своих действий.



Как ты считаешь, мог ли он испытывать раскаяние за совершённое деяние? Как бы он почувствовал себя, если бы ты рассказал о своих чувствах и переживаниях?

На третий день напиши последнее письмо своему обидчику. В нём ты можешь принять его извинения и ответить, что прощаешь. Теперь ты готов(-а) навсегда забыть о том недоразумении, которое произошло между вами.

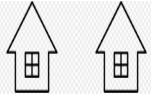
**Когда задумался о самооценке...**

**Блок №3**

Самооценка - комплекс представлений человека о себе самом, которые сформировались на основе сравнения себя с окружающими.



**Узнай себя**

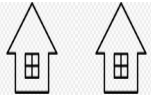


Выбери место для своего домика в каждом ряду, нарисуй его. Если захочешь, раскрась его. Домики в последнем ряду можешь подписать самостоятельно.



Самые счастливые  
несчастные

Самые



Самые умные  
Самые глупые



Самые красивые  
некрасивые

Самые



Самые добрые  
Самые злые



Самые общительные  
замкнутые

Самые



Самые здоровые

больные

Самые



## Вопросы для размышления

**Ты можешь отвечать на вопросы устно, но лучше ответы записать**

Что для тебя значит быть счастливым? Опиши \_\_\_\_\_

Кто, с твоей точки зрения, несчастный? Почему? \_\_\_\_\_

Каких людей ты считаешь умными? \_\_\_\_\_

Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы стать умнее? \_\_\_\_\_

Каких людей ты считаешь красивыми? \_\_\_\_\_

Согласен ли ты с пословицей "не родись красивой, а родись счастливой"?

Что для тебя значит быть добрым человеком? \_\_\_\_\_

Можно ли назвать окружающих тебя людей добрыми? \_\_\_\_\_

Какого человека можно назвать общительным? \_\_\_\_\_

Какого человека можно назвать замкнутым? \_\_\_\_\_

Что для тебя значит быть здоровым? \_\_\_\_\_

Что можно делать, чтобы улучшить состояние здоровья \_\_\_\_\_

Ведут ли окружающие тебя люди здоровый образ жизни \_\_\_\_\_

**Упражнение "Нарисуй себя реального. Нарисуй себя идеального"**

--	--

--	--

**Ответь на вопросы:**

1. Что ты чувствовал, когда рисовал себя реального \_\_\_\_\_

идеального \_\_\_\_\_

2. Что нужно предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Техника "Замок"**

Раскрась свой замок. Дорисуй его, если считаешь это нужным.



i-creative.cz

Верхушка (на что я способен (на)?)

Средняя часть (что я могу

и что я умею?)

Фундамент (моя самооценка или чего я стою?)

**Запиши свои мысли**

<b>Моя самооценка на данный момент</b>	
<b>Что я могу и что я умею?</b>	
<b>На что я</b>	

способен (на)?	
----------------	--

### Упражнение "Конфетка"

Перед тобой "конфетка". Напиши в ней не менее 10 качеств, за которые тебя можно похвалить.

The image shows a 'candy' shape composed of 10 empty rectangular boxes. The top row consists of six boxes: two on the left, two in the middle (slanted upwards), and two on the right. The bottom row consists of four boxes: two on the left and two in the middle (slanted downwards), mirroring the top row's structure.

### Техника "Дневник похвалы"

Представь, что ты летишь. Летишь с огромной высоты вниз на землю, которая совершенно не похожа на мягкую подушку. За спиной - парашют. Рядом – люди... тоже с парашютами.

Ты не открываешь свой парашют, летишь и ждешь, когда падающие рядом тебя спасут. А земля-то всё ближе...

Вот примерно так мы выглядим, когда ждём, что нас похвалит мама, папа, друг, подруга, учитель. Они-то, может быть, это и сделают. Но может случиться и так, что не смогут или забудут, потому что у них своих дел и забот полно.

У них тоже земля уже под носом. А ведь надо просто дернуть за кольцо и раскрыть свой собственный парашют. Поблагодарить себя. Похвалить себя. Полюбить себя. Вспомнить все свои достижения. Не допускать падения самооценки.

Выдели блокнот, в который ты будешь каждый день писать несколько вещей, почему ты сегодня молодец.





Посмотри на человека справа. Как ты думаешь, какие эмоции он испытывает? \_\_\_\_\_

Что с ним могло произойти? \_\_\_\_\_

Мог бы ты ударить кого-нибудь, если разозлишься? \_\_\_\_\_

В каких ситуациях это может произойти? \_\_\_\_\_

Можно ли сказать, что ты легко раздражаешься, но быстро успокаиваешься? \_\_\_\_\_

Часто ли ты споришь, когда люди не соглашаются с тобой? \_\_\_\_\_

Повышаешь ли ты голос в споре? \_\_\_\_\_

Могут ли люди раздражать тебя просто своим присутствием? \_\_\_\_\_

Согласен ли ты с тем, что правила можно нарушать? \_\_\_\_\_

Есть ли среди окружающих люди, способные довести тебя до драки? \_\_\_\_\_

Бывает ли так, что в порыве злости ты можешь сломать какой-нибудь предмет? \_\_\_\_\_

Считаешь ли ты себя спокойным человеком, который не раздражается из-за мелочей? \_\_\_\_\_

Часто ли ты жалеешь о своих поступках? \_\_\_\_\_

Считаешь ли ты, что нужно скрывать свое плохое отношение к людям \_\_\_\_\_

В случае обмана испытываешь ли ты угрызения совести? \_\_\_\_\_

Считаешь ли ты, что тебя окружают хорошие люди \_\_\_\_\_



### **Упражнение "Я и мой гнев"**

На что похож твой гнев? Подумай и представь его как нечто имеющее форму, цвет, размер, назначение.

А вот избавиться от гнева поможет лист бумаги, который нужно скомкать (превратить в плотный мячик, вбирающий в себя это отрицательное чувство) и выкинуть его в мусорную корзину.

### **Упражнение "Нарисуйте свой гнев"**

Изобрази свои негативные чувства, выбирая те цвета, которые больше всего соответствуют твоему душевному состоянию. Затем посмотри на свой гнев на рисунке.

Когда почувствуешь, что внутреннее напряжение снизилось, постарайся изменить рисунок на позитивный: переверни рисунок любой стороной и дорисуй его другими цветами. Делай это до тех пор, пока не останется тяжелых переживаний внутри. Если же изменить свой рисунок на позитивный не удастся, и он все равно вызывает негатив, всегда остается радикальный вариант.

-----  
- Сделай то, что тебе хочется с ним сделать... смять или порвать его на мелкие кусочки! Прodelывая это, представляй, как твоя ярость выливается в этом действии.

### **Мой гнев**



### **Упражнение "Новый "я"**

Представь себе, каким бы ты был, если бы уровень злости и гнева был снижен. Составь свой личный автопортрет и нарисуй его.

**Запиши свои сильные стороны** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**Как тебе в жизни помогают положительные черты характера** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**Когда нужно восполнить свой ресурс...**

**Блок №5**

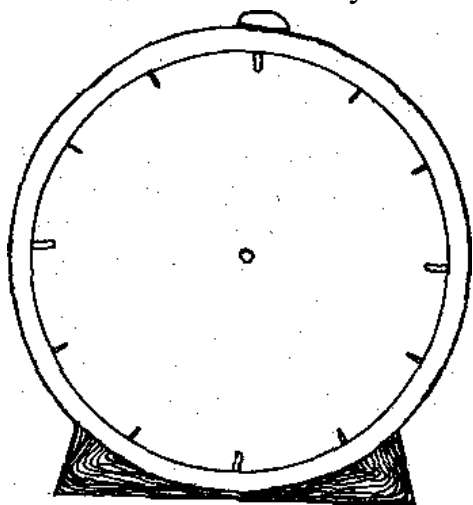
**Ресурс** – это состояние, возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости, запас источник чего-либо (силы, энергии, любви и т.д.), средство, к которому обращаются в случае необходимости.



**Узнай свою жизненную энергию**

На листке схематично изображены часы-будильник.

Дорисуй их, придав картинке законченный вид. Если тебе покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.



### Вопросы для размышления

**Ты можешь отвечать на вопросы устно, но лучше ответы записать.**

*Посмотри на свой рисунок.*

С какой детали ты начал рисовать? \_\_\_\_\_

Возможно, в первую очередь ты нарисовал стрелки часов. Считаешь ли ты, что вопрос об энергии для тебя очень важен? \_\_\_\_\_

А, может быть, цифры на циферблате? \_\_\_\_\_ И тебе очень хочется покоя и упорядоченности в своей жизни? \_\_\_\_\_

Что могло стать причиной этого состояния? \_\_\_\_\_

Возможно, захотелось обвести часы или подставку? \_\_\_\_\_

Что тебе еще хотелось бы сделать, чтобы изменить что-то в своей жизни? \_\_\_\_\_

Посмотри на стрелки будильника. Куда они направлены? Вверх или вниз?

Чувствуешь ли ты, что с твоей энергией все в порядке, ты полон сил и бодр? \_\_\_\_\_

Ярко ли ты выделил стрелки? \_\_\_\_\_

Чувствуешь ли ты, что тебе нужно больше энергии для выполнения задуманного? \_\_\_\_\_

Четко ли обозначены цифры на циферблате? \_\_\_\_\_

Хотелось ли тебе получить новые знания, впечатления, посетить какое-нибудь мероприятие? \_\_\_\_\_

Ярко ли обозначена кнопка звонка на будильнике? \_\_\_\_\_

Хотелось ли тебе заняться новым делом, которое доставляет тебе удовольствие?

Выделил ли ты корпус будильника? \_\_\_\_\_

Можно ли сказать, что свой ресурс (силу) ты получаешь от общения с другими людьми? \_\_\_\_\_

А может быть, ты уделил особое внимание подставке?

Можно ли сказать, что свой ресурс (силу) ты получаешь на природе? \_\_\_\_\_

Куда бы ты мог поехать отдохнуть( лес, река, дача)? \_\_\_\_\_

## Техника "Раскрашивание мандалы"

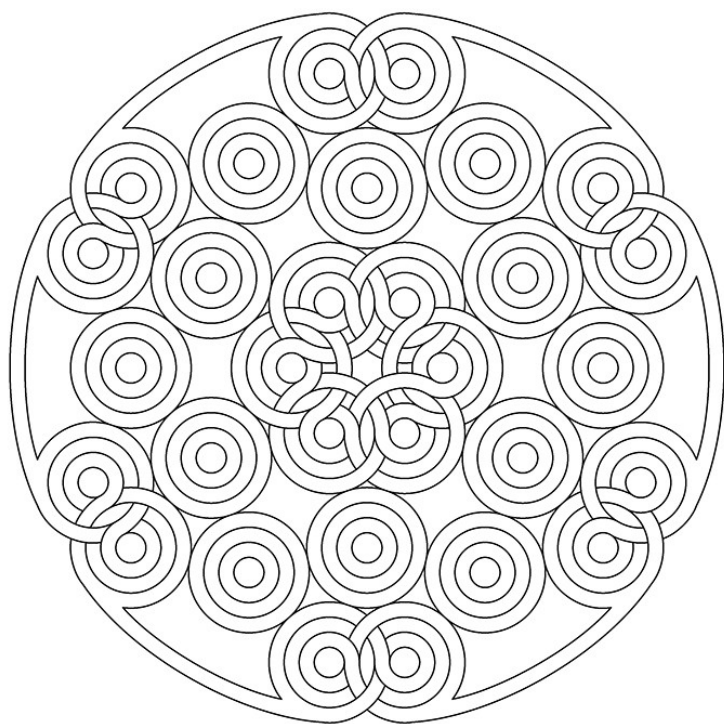
Мандала - это не ругательство. В переводе с древнеиндийского – "магический круг". Мандала - символ гармонии и целостности мира.



Однообразные действия руки при раскрашивании мандалы успокоят нервы, внимание сосредоточится, пропадет внутреннее напряжение.

## Мандала "Спокойствие внутри себя"

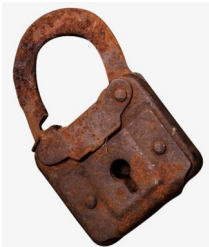
Выбери цвет, который символизирует для тебя внутреннее спокойствие. Раскрась им все центральные круги сложных фигур. После этого возьми другие карандаши, чтобы последовательно одну за другой заполнить внешние окружности этих кругов. Не думай, а следуй за вдохновением.



### **Упражнение "ЗамОк"**

Выбери замок, который чем-то тебе понравился. За этим замком спрятаны твои ресурсы. Посмотри внимательно на выбранный замок.

Теперь нарисуй ключ к твоему замку, который откроет твои умения противостоять жизненным невзгодам, потенциальные и реальные возможности.



## Упражнение "Мои ресурсы"

Включи приятную музыку. Посмотри на таблицу ниже.

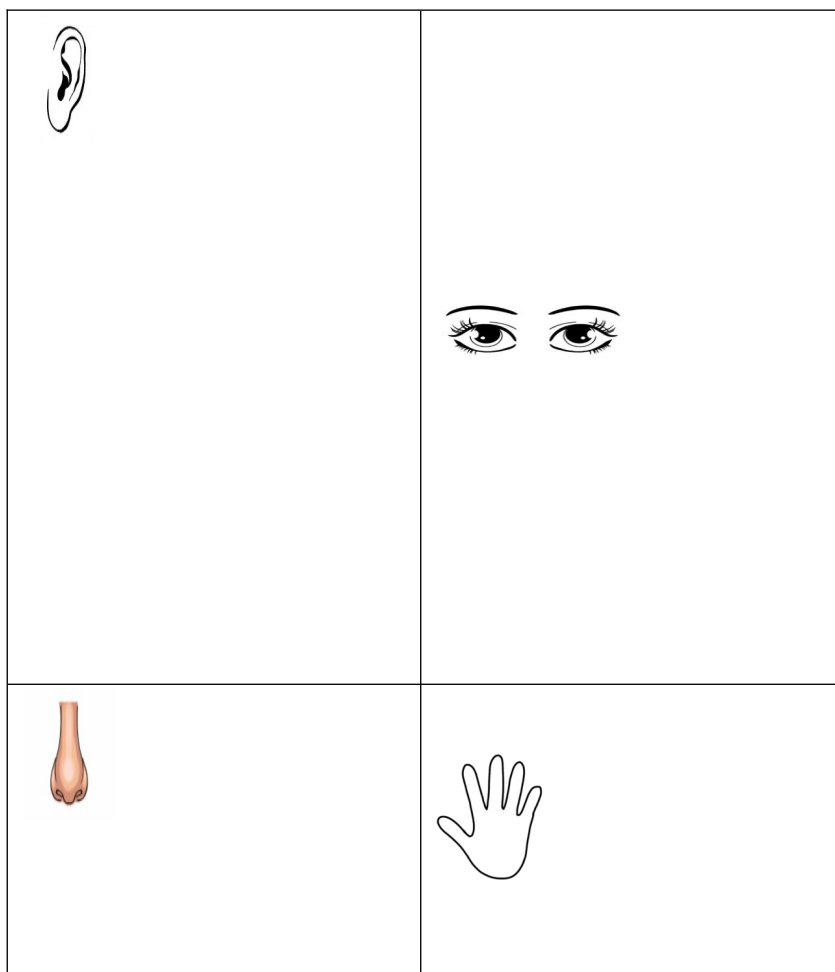
В верхней левой части листа напиши или изобрази то, что приятно слушать.

В верхней правой части листа напиши или изобрази то, что тебе приятно и радует твоё зрение.

Теперь работаем в нижней левой части листа. Напиши (изобрази) то, что приятно, успокаивает, радует обоняние, то есть приятные ароматы, запахи.

Наконец, последний нижний правый сектор листа. Здесь изобрази или запиши все то, что успокаивает, радует своими прикосновениями. Это могут быть не только неодушевленные, но и одушевленные предметы.

Посмотри в свою таблицу. Все, что в ней написано или нарисовано – это твой ресурс, это то, что помогает тебе и дарит силу.



--	--

### Упражнение "Моя дорога"

Нарисуй свою дорогу так, как ты хочешь. Где она будет проходить? Если хочешь, добавь пейзаж, постройки. Если тебе в пути нужен помощник, нарисуй его.



## **Закончи предложения**

Моя дорога \_\_\_\_\_

Когда я иду по своей дороге я чувствую \_\_\_\_\_


Когда я иду по своей дороге, я стремлюсь \_\_\_\_\_

Чтобы идти по своей дороге, надо \_\_\_\_\_

Идя по своей дороге, я желаю себе и другим \_\_\_\_\_

## Подведем итоги. Рефлексия


По окончании работы в тетради "Self-help" запиши свои мысли.



Я понял (а), что...

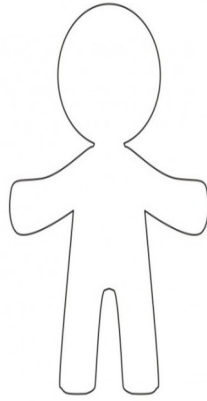


Теперь я могу...



Меня удивило....







### **Использованные источники**

1. Колошина Т. Ю., Трусъ А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. - СПб.: Речь, 2010 - 189 с.
2. "Говорящий" рисунок: 100 графических тестов. - Екатеринбург: У-Фактория, 2005. - 304 с.
3. "Арт-терапия - новые горизонты" /Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006. - 336 с.
4. <https://www.b17.ru/blog/259873/>
5. <https://yandex.ru/turbo/psylogik.ru/s/73-samoocenka.html>
6. <https://psynavigator.ru/publikacii/что-такое-психологический-ресурс>
7. <https://www.psychologies.ru/psychotherapy/self-development/10-mandal-чтобы-вернуть-жизни-яркость/>
8. <https://check-list.site/wp-content/uploads>

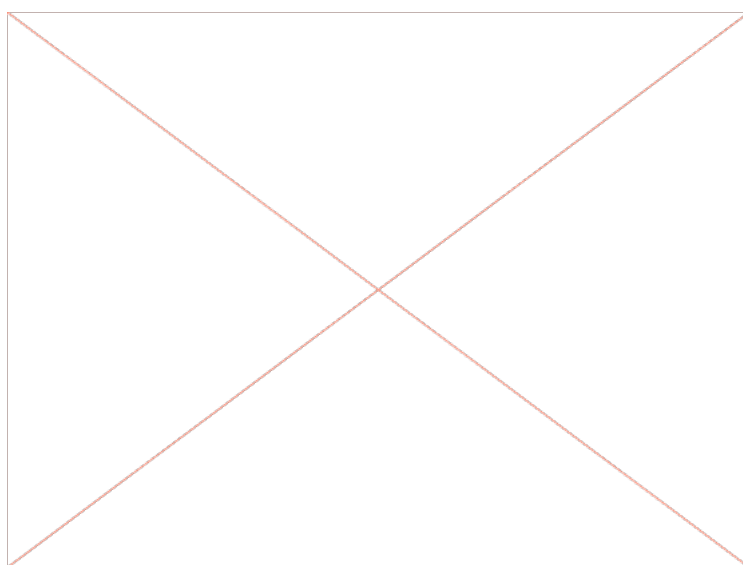
**Комитет образования и науки Волгоградской области**

**ГБУ ВОЛГОГРАДСКИЙ ППС-ЦЕНТР**

**10. Я В РЕСУРСЕ**

**II часть**

*С заботой о себе*



**Дневник**

**работы с переживаниями**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Для Вас, подростки.....	3
2.	Дневник.....	5

3.	Список литературы .....	46
----	-------------------------	----

## Всем привет!

Это снова психологи Волгоградского ППМС-центра. Мы уже встречались с Вами в первом пособии под названием "Self-help": Когда тебе трудно". В пособии были представлены техники, которые смогли помочь подросткам в ситуациях тревоги, обиды, злости, пониженной самооценки и, конечно же, восполнить их собственные ресурсы.

Но, как мы знаем, время не стоит на месте... И вот пришел день и час, когда Вы можете познакомиться с новым пособием "С заботой о себе". Вы уже догадались, что дневник "С заботой о себе" - это Ваш безотказный помощник, к которому можно обратиться в трудной ситуации и не только. Жизнь человека состоит из разных моментов и веселых и грустных. Иногда случается так, что родители разводятся, и это становится тяжелым испытанием для всех членов семьи, бывает и так, что умирает один из родителей.

У каждого может возникнуть период, когда неприятности, как снег, навалились одновременно. Если они решаемы, человеку достаточно взять себя в руки, начать действовать. Однако есть варианты, когда от нас ничего не зависит – при любых обстоятельствах мы будем страдать, нервничать и переживать. В таких критических ситуациях запускаются механизмы принятия неизбежного. Американский психолог Элизабет Кюблер-Росс еще в 1969 году написала о ступенях восприятия беды.

1. **Отрицание.** Чаще всего неприятное известие сопровождается шоком. Человек не способен адекватно оценить то, что происходит, стараясь отстраниться от проблемы и наотрез отказываясь признать ее наличие.
2. **Гнев.** Настроение может меняться и сопровождаться истериками, слезами, молчанием или, наоборот, криками.

Возможно, Вы замечали, как многие, столкнувшись лицом к лицу с неприятностями, начинают жаловаться на судьбу, которая так строга к ним? Они считают, что все вокруг не понимают, ведут себя неуважительно, не

проявляют сострадания и не оказывают помощи. Все это лишь усиливает у них гневные всплески.

3. **Торг.** После гневных выпадов человек решает вернуть свою жизнь в прежнее русло. Если это касается разрыва отношений, то он активизирует попытки найти общий язык с партнером – постоянные звонки, частый поток сообщений, шантаж. Человек обращает внимание на все признаки судьбы, приметы, гороскопы. Он будто ведет торги с высшими силами, пытаясь распознать посланные знаки.
4. **Депрессия.** Чтобы выйти из угнетенного состояния, потребуется сильная поддержка близких, а иногда и помощь специалиста. Депрессия четко проявляется в полнейших разочарованиях, своей беспомощности и невозможности повлиять на ситуацию и хоть как-то решить проблему. Человек не желает ни с кем общаться, есть, пить и все свободные минуты проводит в одиночестве.
5. **Принятие.** Чтобы жизнь вновь обрела смысл, заиграла яркими красками, чтобы человек смог полноценно наслаждаться праздниками, событиями, видеть позитив в происходящем, обращать внимание на прекрасное, на заботу и любовь близких – **любой кризис нужно преодолеть.** Проблему, на которую вы никак не можете повлиять, следует отпустить. Бывает и так, что пережив сильный стресс, личность полностью меняется, отказывается от бывшего окружения, деятельности, смотрит на жизнь под другим углом и покоряет новые горизонты, о которых ранее даже не подозревала.

В вышеописанных ситуациях, конечно же, лучше обратиться к ближайшим родственникам, к психологу или на детский телефон доверия **8 - 800 - 2000-122.**

Дневник "С заботой о себе" поможет не только в проживании трудных жизненных ситуаций. Он поможет в познании себя, в выстраивании отношений в школе и дома и в осознании своей внутренней силы.

# Дневник

Принадлежит

---

---

Дата рождения

---

Личный девиз

---

---

---

---

---

---

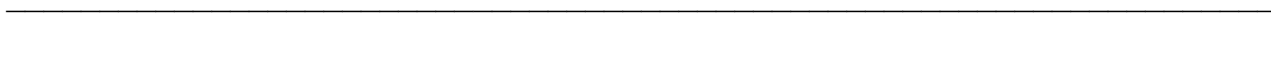
---



Предлагаю нарисовать свое настроение - такое, какое оно есть *прямо сейчас*. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуй образ до конца - чтобы он полностью отражал твое состояние.



Опиши свое настроение. Какое оно? \_\_\_\_\_

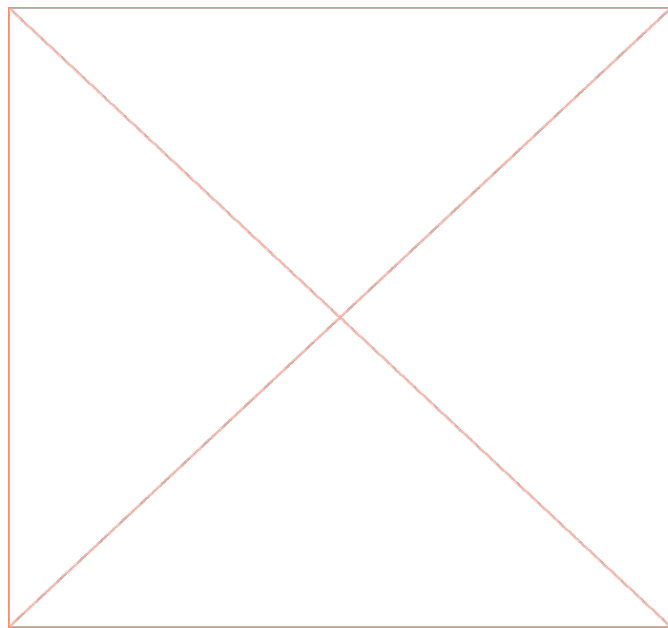


Какое настроение ты бы хотел(-а)? \_\_\_\_\_

Теперь измени этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое ты хочешь для себя. Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно приклеить дополнительные части. Главное - чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы ты хотел сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, нежное, или влюбленное...)

День 2. \_\_\_\_\_

**Сегодня ты сможешь узнать, какие эмоции "живут" в твоём сердце.**



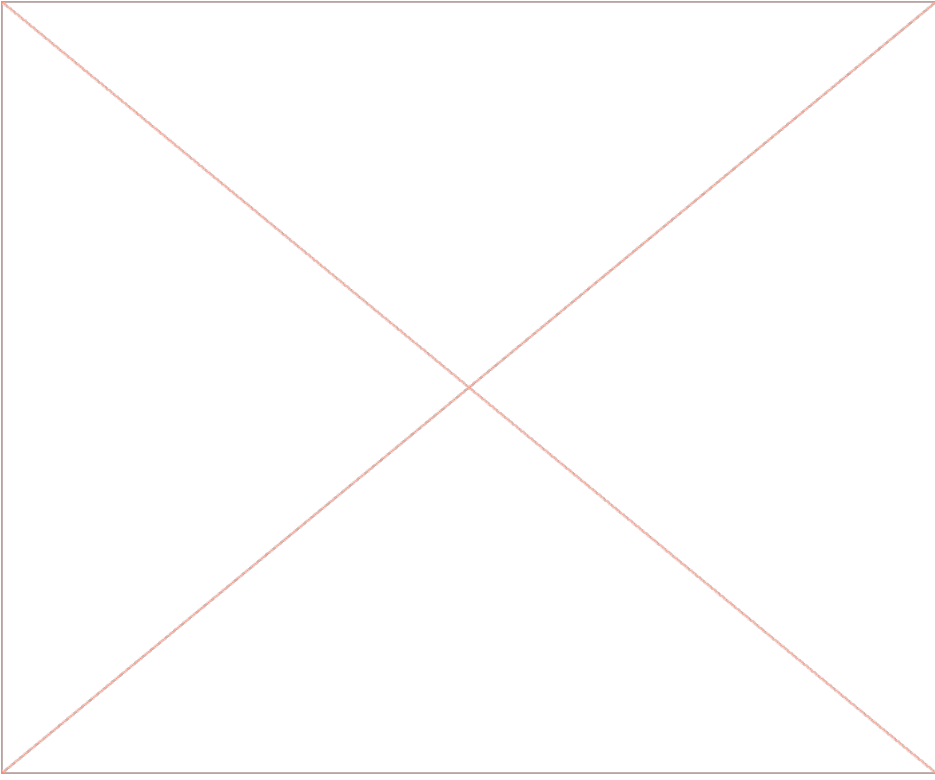
Не торопись, возьми приятные тебе художественные материалы (карандаши, мелки, фломастеры, краски) и внимательно прислушайся к себе. Наполни нарисованное сердце теми эмоциями, чувствами переживаниями, которые живут в твоём сердце.

Твое сердце могут наполнять разные эмоции, чувства и состояния. Если тебе трудно назвать свои эмоции, ты можешь воспользоваться таблицей на следующей странице.

Подумай, почему данное чувство именно в этом месте? \_\_\_\_\_

Может быть, у тебя получился целый сюжет? \_\_\_\_\_

Может быть, общая картина тебе что-то напоминает? \_\_\_\_\_

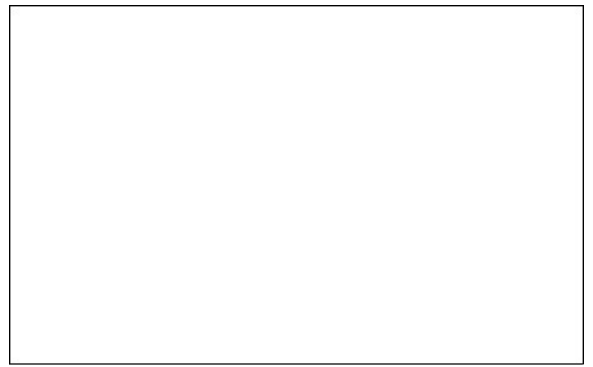




День 3. \_\_\_\_\_

Пришло время поговорить о твоих негативных переживаниях. Вспомни событие, человека или ситуацию, в которой ты испытываешь тяжелое, болезненное чувство. Назови это чувство. А теперь реши, каким будет то другое, созидательное, сильное, гармоничное чувство, которое необходимо для создания эмоционального баланса. Это чувство будет включаться автоматически для того, для того чтобы негативное чувство стало меньшим, и ты смог его контролировать. Проговори оба чувства, и то, которое тебя не устраивает и то, с чьей помощью ты сможешь разрешить ситуацию.

Перед тобой две рамки. В середине, во внутренней рамке, нарисуй негативное чувство. Рисовать можно красками, карандашами, мелками. Ты сам решаешь, какой цвет выбрать. И только ты определяешь последовательность рисования: в первую очередь в центре изобразить негативное чувство или же сначала изобразить созидательное чувство и потом в середину выплеснуть в середину негативное.



Какое ощущение вызывает у тебя чувство, нарисованное в центре картины?

---

---

---

---

Какое ощущение вызывает чувство, которое излучает твоя рамка? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

В каких взаимоотношениях между собой находится рамка и центральная часть картины? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Что можно сейчас добавить с помощью красок и карандашей в рамку, чтобы она могла еще больше контролировать то чувство, которое находится в середине?

---

---

---

---

А, возможно, тому чувству, которое находится в середине, нужен вовсе не контроль? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Что тогда необходимо? Какое чувство, эмоция, состояние? Заполни этим внешнюю рамку? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Как ты думаешь, что нужно делать чаще в жизни, или какую привычку в себе развивать для того, чтобы внешняя рамка и то чувство, которое она излучает, укреплялись? \_\_\_\_\_

---

---

---

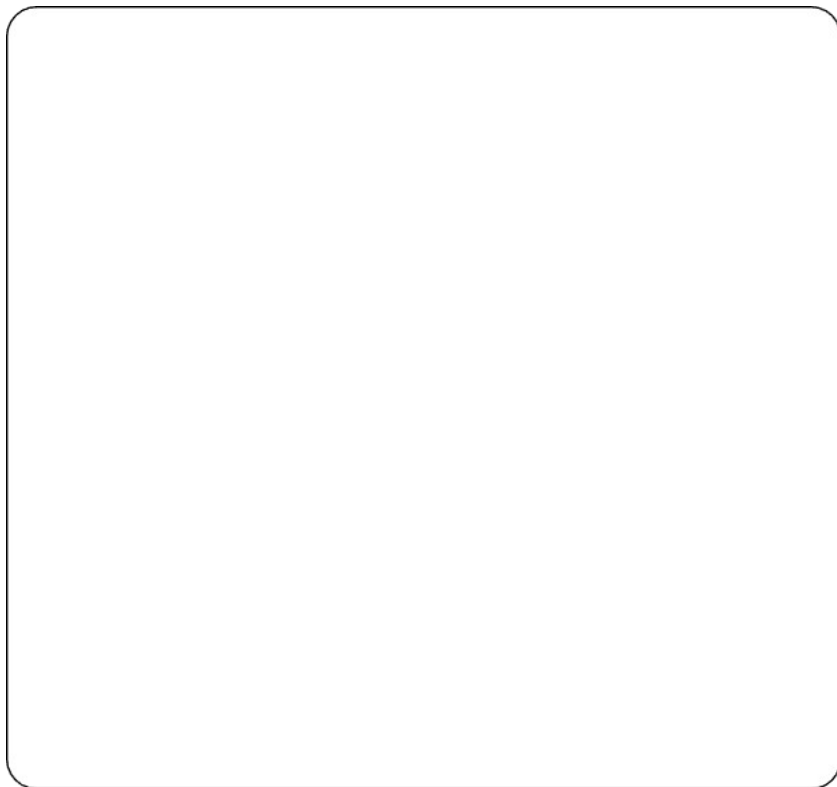
---



Бывает так, что тебя "распирает" от эмоций и нужно срочно их выплеснуть.

Сделай это упражнение, чтобы избавиться от негатива и не вымещать свою злость на близких и родных. Возьми ручку или карандаш и начни "черкать" на этом листе внизу со всей злостью и обидой, всеми негативными эмоциями, которые тебя наполняют. При этом можно мысленно, вслух или шепотом выговаривать все то, что "накипело". Рисуй до тех пор, пока не отпустит. Потом возьми цветные карандаши и по "начерканному" начни рисовать круги, не отрывая руки. Можно менять цвет карандаша в зависимости от твоего желания. Рисуй круговыми движениями, пока не зарисуешь все, что было. Дыши глубоко, и делай сильные выдохи. Выдыхай из себя остатки негативных эмоций.

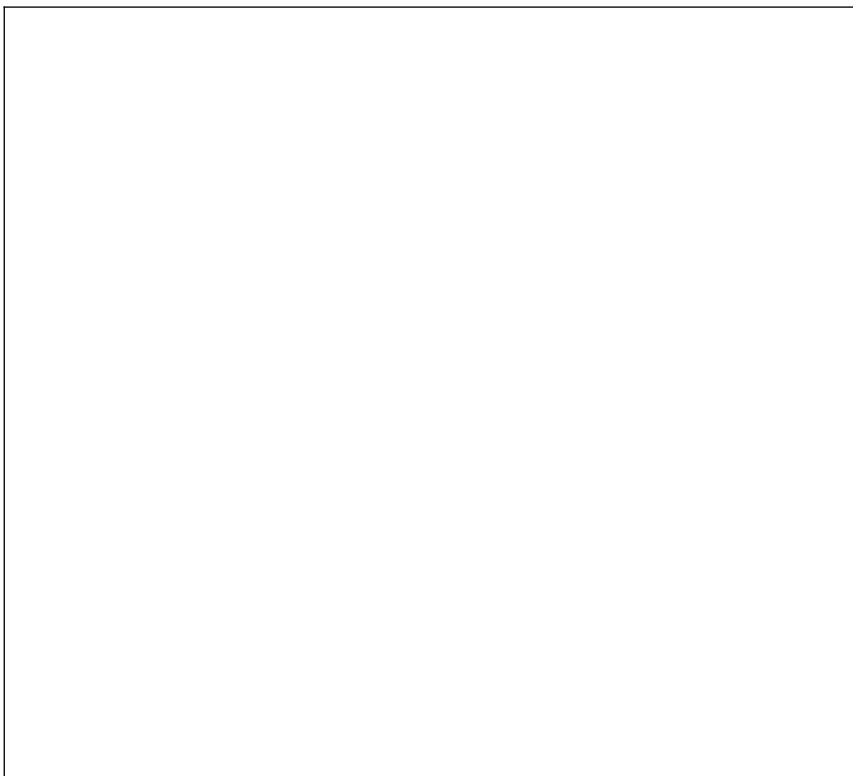
Рисуй, пока не наступит состояние спокойствия и удовлетворения. При желании, рисунок можно будет порвать. Обязательно попей воды, она помогает наполнить организм энергией.



День 5. \_\_\_\_\_

Мы продолжаем размышлять о переживаниях.

Вспомни ситуацию, которая тебя тревожит, вызывает напряжение и беспокойство. В прямоугольнике нарисуй слева луну, а справа – солнце.



Под лунной напиши ответы на следующие вопросы:

**1. Что тебя тревожит?**

2. Как давно тебя это тревожит?
3. Как изменилось твое чувство со времени его возникновения и до сегодняшнего дня?
4. Что усиливает твою тревогу, беспокойство, напряжение?

Под солнцем напиши ответы на эти вопросы:

1. Что или кто позволяет реально справиться с проблемами?
2. Чего тебе не хватает для того, чтобы справиться с проблемой (каких-то эмоций, знаний, навыков, материальных вещей)?
3. Какие ты видишь варианты решения проблемы?
4. Какие шаги для решения проблемы ты можешь сделать уже на этой неделе?

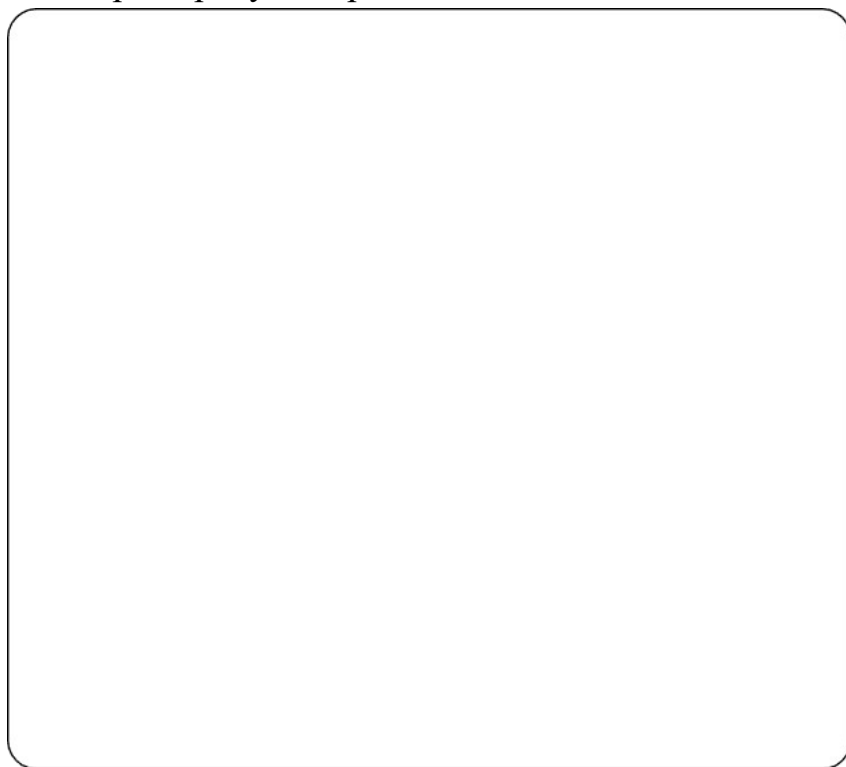
День 6. \_\_\_\_\_



Доброго времени! Сегодня мы еще немного порисуем.

Но для начала опиши словами, как ты представляешь заброшенный сад.

А теперь нарисуй заброшенный сад.



Что ты нарисовал(-а)? \_\_\_\_\_

Кто забросил сад? \_\_\_\_\_

Как давно его забросили? \_\_\_\_\_

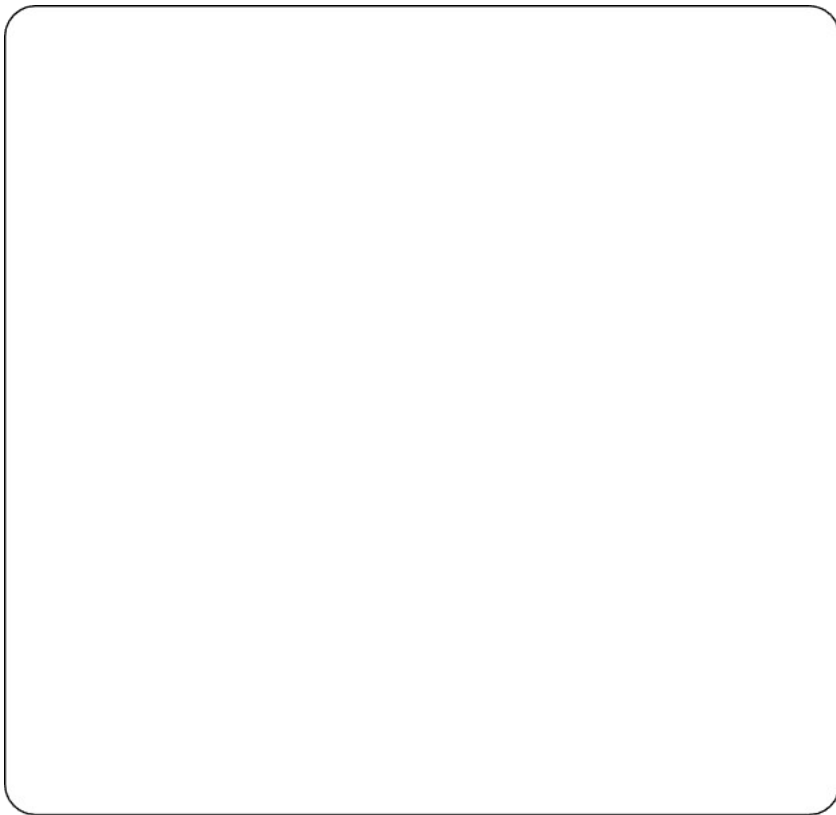
Кто никогда не ходит в этот сад? \_\_\_\_\_

Какие чувства отражены в этом рисунке? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Теперь нарисуй сад, такой, каким бы ты хотел (-а) его видеть.**



Опиши свой второй сад \_\_\_\_\_

Какой он? \_\_\_\_\_

Что изображено на втором рисунке, чего не было на первом?

Что означает для тебя то, что появилось на втором рисунке? \_\_\_\_\_

Чему нет места на втором рисунке? \_\_\_\_\_

Если бы твой второй сад был картой к ближайшим поступкам, то к каким бы действиям вела бы тебя эта карта? \_\_\_\_\_

Пропиши план, состоящий из маленьких действий. Чем меньше действия, тем безопаснее продвижение к цели \_\_\_\_\_





### Пришло время поговорить о твоих границах.

Между нами и другими людьми существует некая физическая и эмоциональная дистанция. Часто ее называют личным пространством. Границы личного пространства показывают, где оно кончается и начинается "территория" другого человека. Они помогают понять, за что ты отвечаешь в отношениях, а за что - нет. Представьте себе несколько невидимых окружностей вокруг твоего внешнего и внутреннего "я". Их очертания определяют, как близко вы подпускаете к себе остальных. Это и есть личные границы, которые имеются у всех.

Границы бывают **внешними**. Эти границы относятся к вашему телу, обеспечивают его безопасность и здоровье.

**Внутренние** границы защищают мысли и чувства. Внутренние границы могут быть эмоциональными и духовными. Эмоциональные границы защищают чувства, духовные - глубинные проявления личности, такие как надежды, верования, ощущение безопасности и духовность.

#### Люди нарушают твои личные границы, если:

- постоянно перебивают тебя;
- берут ваши вещи без разрешения;
- дразнят или высмеивают вас;
- задают слишком личные вопросы;
- сплетничают о других людях, рассказывают другим людям истории о тебе;
- прикасаются к тебе без разрешения, приближаются физически, вторгаясь в ваше личное пространство и заставляя чувствовать себя некомфортно;
- допускают в вашем присутствии грубые, вульгарные или непристойные высказывания;
- принуждают к сексу, проявляют физический абьюз по отношению к тебе.

**Вспомни и опиши ситуации, когда нарушались твои границы** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



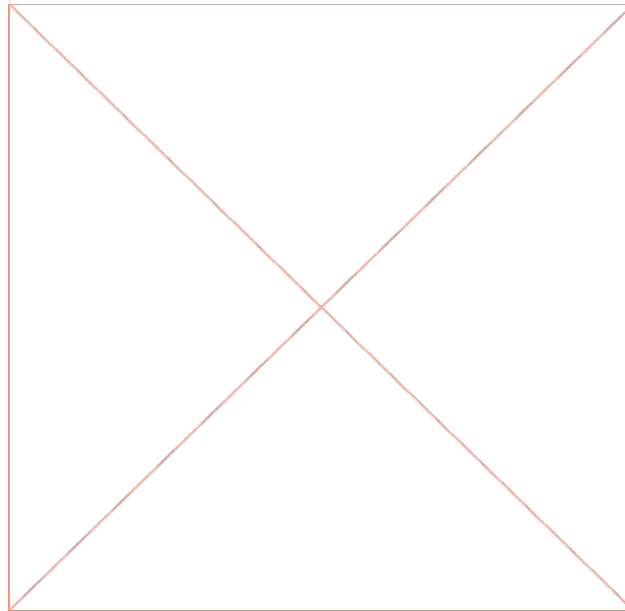
---

День 8. \_\_\_\_\_



Вчера ты узнал, что границы бывают внешними и внутренними. И в продолжении разговора о границах предлагаю тебе заполнить круги, близости, ответственности и влияния. Их придумала психотерапевт Мэрилин Мюррей. Итак, начнем...

Перед тобой шаблон, расположи в нем все, что тебе близко. Это могут быть люди, животные, дела, учеба, хобби. Делай это спонтанно, так, как приходит в голову. В одном круге может быть несколько надписей.



Что ты чувствовал(-а), когда делал надписи \_\_\_\_\_

---

---

---

Что тебя удивило при выполнении задания \_\_\_\_\_

---

---

День 9. \_\_\_\_\_

Теперь пришло время узнать, как правильно выстраивать границы. Посмотри еще раз на надписи, которые ты сделал вчера в кругах близости, ответственности и влияния и сравни с теми, что предлагает М. Мюррей для сохранения наших границ и психологического комфорта.

1 круг – это только твоя зона. Твои желания, принципы, твое самоуважение.

2а круг – пока ты еще подросток и этот круг занимают твои родители.

2б круг – этот круг для твоих братьев и сестер.

3 круг – в этом круге могут расположиться твои бабушки, дедушки и другие близкие родственники.

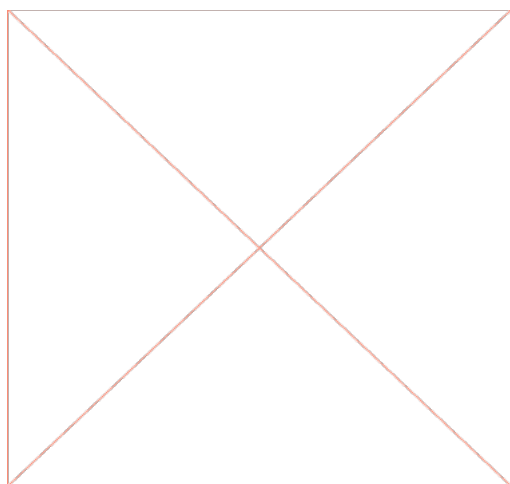
4 круг – твои друзья, учеба, хобби.

5 круг – знакомые и приятели.

6 круг – незнакомые люди, прохожие и попутчики.



Теперь ты узнал много нового о построении границ. Если чувствуешь необходимость, то ты можешь заново заполнить схему с учетом нового знания. Может быть, тебе хочется разместить близких тебе людей в другой последовательности, комфортной именно для тебя? Ты можешь это сделать.



День 10. \_\_\_\_\_

Я надеюсь, тема границ оказалась для тебя очень важной. Пропиши, что можно и нельзя на каждом уровне (в круге). Понятно, что это будет что-то очень значимое для тебя. Но именно в этом и суть работы – увидеть и осознать важное для тебя.

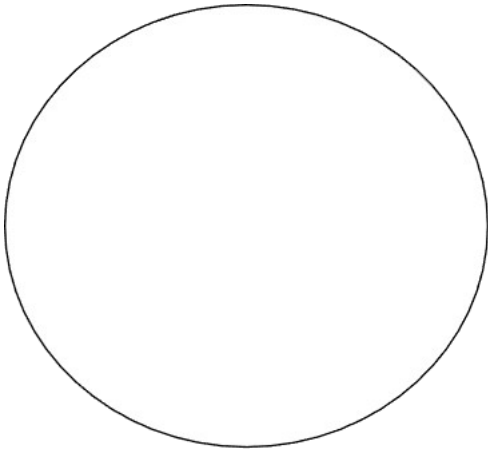
1 круг	
Можно	Нельзя
2 круг	
Можно	Нельзя
3 круг	
Можно	Нельзя
4 круг	
Можно	Нельзя
5 круг	
Можно	Нельзя
6 круг	
Можно	Нельзя



День 11. \_\_\_\_\_

Границы каждого из нас время от времени нарушаются. Запиши фразы, которые ты говоришь для сохранения своего эмоционального комфорта \_\_\_\_\_





Я надеюсь, что ты не забыл(-а) нарисовать в этом круге себя.

Опиши лучшие качества членов своей семьи...ну и, конечно, не забудь указать те качества, которые тебя в них немного раздражают.

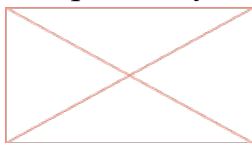
<i>Член семьи</i>	<i>Мне в нем очень нравится</i>	<i>Меня в нем немного раздражает</i>



День 13. \_\_\_\_\_

Вчера мы говорили о твоей семье, а сегодня я напому тебе, что такое род.

**Род** - группа родственников по крови, связанных общностью происхождения по одной из линий (материнской или отцовской). Своё наименование, а сейчас фамилию род получал от общего предка.



Род объединяет весь опыт наших предков, всю их силу, это источник нашей жизненной силы. Род можно сравнить с мощной корневой

системой, из которой мы черпаем энергию, получаем информацию, перенимаем житейский опыт.

Как дерево не может жить и функционировать без своих корней, так и человек, как минимум, не может обладать достаточным запасом жизненной энергии и сил, если у него нет связи с его родом.

Бывает так, что родственники, которых мы знаем, нам совершенно не близки и неприятны. И тогда мы словно бы отрываем себя от корней. Отказываясь от низа (от корней), верх дерева умирает. Поэтому для человека очень важны процессы признания и принятия своего рода.

**Признание** – сделать видимым то, что раньше не хотелось видеть, то, что подавлялось и отвергалось, не осознавалось.

**Принятие** – это объединение всего, что ты признал и разрешил этому стать частью себя.

Мда...непросто...

Наверное, ты слышал какие-то истории о своем роде, может быть хорошие, а может быть, и не очень ... Ниже ты можешь записать историю из жизни своих родственников. Если в голову пока ничего не приходит можно поговорить об этом с родными и записать потом. Но обязательно записать историю, затронувшую твое сердце.

*История моего рода* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

День 14. \_\_\_\_\_

**Пришло время признания твоего рода. Вчера ты узнал(-а), что же это такое. Итак, можно начинать.**

*Я признаю свой род,*

_____	_____
мамина фамилия	папина фамилия

в котором я рожден(-а). Признаю свои корни, свой источник. Я признаю его таким, каким чувствую, и я признаю его в тех людях, которых вижу рядом \_\_\_\_\_

---

---

Я признаю его совершенство и несовершенство. И, признавая это, я могу с благодарностью принять его богатства .

Перечисли то лучшее, что ты берешь от рода

---

---

И, признавая свой род таким, какой он есть, я могу не принимать то, что вижу важным остановить.

Перечисли те факторы, которые ты хотел бы остановить (например, абьюз, алкоголизм) \_\_\_\_\_

---

---

Когда я всё это писал(-а), то чувствовал (-а) \_\_\_\_\_

---

---

---

Сейчас я чувствую себя \_\_\_\_\_

---

---

**День 15.** \_\_\_\_\_

Наверное, на всей Земле нет ни одного человека, который бы хоть в чём-то не упрекал своих родителей. Каждый когда-то обижался на маму или папу, злился, пытался что-то доказать.

В идеальном варианте родителей нужно любить, уважать и принимать. Иногда уважать и любить трудно - бывает не за что. Но маму и папу мы не выбираем. Наша задача – признать и принять родителей.



Принятие наших родителей - первый и самый важный шаг на пути к себе. Если я признаю и принимаю своих родителей такими, какие они есть - это значит, что я могу, наконец-то, принять себя самого таким, какой я есть. Сегодня мы говорим о признании родного и близкого человека – мамы. Сядь поудобнее, попробуй расслабиться. Представь свою маму и скажи:

**Я признаю свою маму \_\_\_\_\_  
(имя мамы)**

**Как единственную женщину, которая меня родила, дала мне жизнь. Я признаю ее такой, какой вижу и чувствую, очищая ее образ от своих ожиданий. Она человек и я человек. Я признаю ее сильные и слабые стороны. Признаю ее судьбу и ее выбор.**

Сейчас я чувствую \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я благодарен (-на) маме \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Если ты признаёшь/принимаеть/ свою маму, то у тебя всегда порядок с:*

Здесь ты можешь приклеить фото мамы или нарисовать ее.

- удачей в вашей жизни;
- признанием другими людьми твоих успехов;
- интуицией;
- умением хотеть и получать;
- доверием к себе, другим людям, миру;
- с проявлением чувств;
- с отпусканием ненужного;
- с движением вперёд.

Кому не хочется, чтобы отец был лучшим другом, с которым можно поговорить на серьезные мужские темы или, наоборот, пожаловаться на "тупых парней", зная, что тебе всегда помогут советом? В общем, кому не хочется знать, что у тебя за спиной есть надежная опора – отец?

К сожалению, современные отцы не привыкли много общаться с детьми - это считается "женской обязанностью", их привлекают к решению проблем с детьми в качестве "карателя" или когда нужно серьезно поговорить. Из-за этого в отношениях с папой становится меньше теплых чувств и эмоций, душевных разговоров, папа будто становится начальником, к которому страшно подойти.

Как ты уже догадался, пришло время для признания отца.

Итак, располагайся поудобнее. Представь своего отца и скажи.

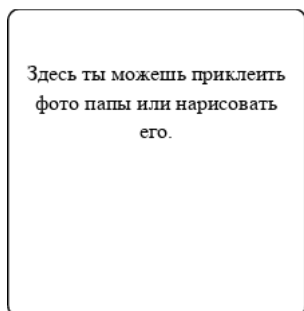
**Я признаю своего папу \_\_\_\_\_**

**(имя папы)**

**Признаю его, как отца, который дал мне жизнь. Признаю его безусловную ценность и значимость в моей судьбе. Я признаю его таким, каким вижу и чувствую, даже если это мне больно. Я признаю его сильные и слабые стороны. Признаю его судьбу и его выбор. Мой папа – мой источник.**  
Сейчас я чувствую \_\_\_\_\_

Я благодарен (-на) папе \_\_\_\_\_

Если вы признаёшь/принимаете/ своего отца, то у тебя всегда будет порядок с:



- самооценкой;
- умением принимать любовь;
- собственными границами;
- умением возрождаться после кризисов и потерь;
- успехом в учёбе и работе;
- деньгами;

- достижением поставленных целей;
- умением уважать себя и других.

## Настало время принятия себя...

### В чем выражается неприятие себя?

Неприятие себя выражается в **отвержении себя** в целом либо отдельных частей тела, черт характера, свойств личности.

Иногда мы слишком критичны к себе, придираемся к каждой мелочи, думая, что другие лучше. Но мы не видим, что на самом деле происходит в душе другого человека, не замечаем всех недостатков других людей. Поэтому и считаем, что они лучше.

Но также и многие наши не самые лучшие качества не видны окружающим.

Сначала мы **критикуем себя** за несовершенную внешность, характер, промахи, ошибки, когда таких ошибок становится больше, мы вытесняем их из сознания. И свое недовольство переносим на других людей.

Самокритика перерастает в **осуждение окружающих**. Мы заняты тем, что ищем малейшие недостатки у других. Испытываем злость, раздражение, зависть, недовольство и неудовлетворение жизнью.

*А сейчас выбери то, что подходит тебе. Подчеркни варианты. В каком столбике больше ответов?*

Фокус на своих сильных сторонах	Напряжение в теле
Одобрение своих действий, принятие ошибок	Фокус на недостатках
Легкость самовыражения	Самокритика, чувство вины и стыда
Обозначение и отстаивание личных границ	Желание всем понравиться
Фокус на сильных сторонах окружающих	Критика других
Признание личного достоинства	Осуждение недостатков других.
<p><b>Принятие себя</b> </p>	<p> <b>Неприятие себя</b></p>

Выполни технику на принятие себя ...

**Встань перед зеркалом. Посмотри на своё отражение (лучше в полный рост). А теперь, внимание! Минута честности.**

**Что ты чувствуешь, когда перед тобой зеркало? Смущение, дискомфорт, недовольство? Может это отторжение, злость или, даже, ненависть?**

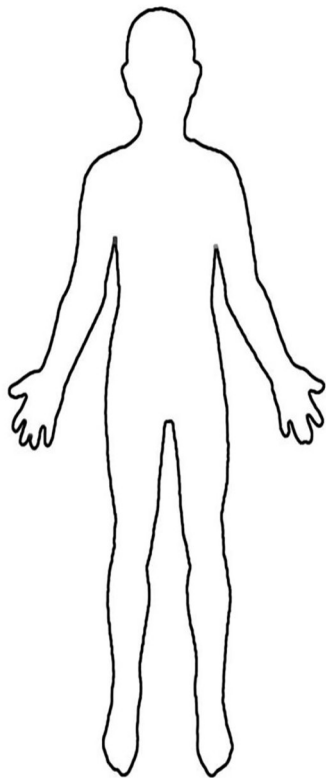
**Сосредоточься на себе и своих чувствах. Дыши глубоко и произноси: "Я безоговорочно принимаю себя с моими достоинствами и недостатками".**

**Повторяй эти слова 2 минуты дважды в день.**



А теперь посмотри...

Перед тобой нарисован контур человека, т.е. тебя.



Постарайся разными цветами изобразить физическое состояние каждой части твоего тела. Выбирай цвета, которые кажутся тебе наиболее подходящими. Где тебе хочется сгустить краски? А где ты чувствуешь легкость?

Как ты себя чувствуешь сейчас? Запиши \_\_\_\_\_

---

---

**Продолжаем говорить о самопринятии.**

*Немного обобщим...*

**Самопринятие**

Принятие себя означает не состояние, а действие. Это целенаправленная настройка на дружелюбное отношение к себе. Особенно важным самопринятие становится, когда вы терпите неудачу, сталкиваетесь с неприятными фактами о себе, либо оказываетесь в неловком положении. В такие моменты появляется порыв относиться к себе недружелюбно, например, навешивать ярлыки, что только нанесет вред самоуважению. Принятие себя позволяет этого не допустить и сберечь самооценку.

Принимать себя - означает отказ быть в плохих отношениях с собой, но при этом готовность меняться.

Ты не должен оставаться всегда таким, какой есть. Часто перемены жизненно необходимы.

*Теперь продолжи предложения*

Самопринятие означает для меня \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свое тело \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свои конфликты \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свои чувства \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свои мысли \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свои поступки \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свои страхи \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свою боль \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свой гнев \_\_\_\_\_

Если я буду больше принимать свою радость \_\_\_\_\_



**А теперь пора узнать, что такое самоответственность.**

Самоответственность - это понимание, что ты отвечаешь за свою жизнь и благополучие.

Это вовсе не означает, что все нужно делать самому. Можно привлекать других людей, главное, чтобы обращение к ним было личной инициативой. Если ты не берешь ответственность за исполнение своих желаний, значит, ты живешь мечтами и надеждами, которым, скорее всего, не суждено сбыться.

Важно признать, что лишь один человек может сделать тебя счастливым - это ты сам.

Для этого нужно взять на себя ответственность за собственное благополучие.

**Ответственность перед собой выражается в следующих формах:**

- Я отвечаю за свой выбор и свои поступки.
- Я отвечаю за свое поведение с другими людьми: родителями, друзьями, одноклассниками.
- Я отвечаю за то, как распоряжаюсь своим временем.
- Я отвечаю за свое личное счастье.
- Я отвечаю за качество своего общения.
- Я отвечаю за принятие и выбор ценностей своей жизни.
- Я отвечаю за повышение своей самооценки.
- Я отвечаю за исполнение своих желаний.

**Продолжите следующие предложения:**

Ответственность перед собой означает для меня \_\_\_\_\_

Если я приму больше ответственности за достижение моих целей \_\_\_\_\_

Если я буду ответственнее относиться к выбору друзей \_\_\_\_\_

Если я буду ответственнее относиться к словам, которые произношу \_\_\_\_\_

Если я буду относиться ответственнее к своим родным и близким людям \_\_\_\_\_

Если я приму ответственность за свои поступки \_\_\_\_\_

*Сейчас я чувствую* \_\_\_\_\_




### А знаешь ли ты, что такое ресурс?

Ресурс – это состояние, возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости, запас источник чего-либо (силы, энергии, любви и тд.). Это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными. Опираясь на свой ресурс, мы можем решиться на действие, начать делать, двигаться в направлении желаемого.

### Ресурс это то, к чему мы можем обратиться когда:

- мы прибываем в нерешительности;
- нет сил, осуществить желаемое;
- хотим изменений в жизни;
- нет интереса к жизни, и мало что радует;
- хочется сбросить груз усталости;
- не хватает жизненных сил;
- руки опускаются;
- не хватает уверенности;
- ощущается тревога и беспокойство

РЕСУРСЫ	
Внешние	Внутренние
Семья	Идеи и планы
Памятные вещи	Сон
Друзья и помощники	Творчество
Дом	Ценности
Питомцы	Чувство юмора
И многое другое	
	

Ресурс есть у каждого, его можно осознавать или не осознавать, но он есть, и **важно** научиться его использовать.

Сегодня я предлагаю записать 10 важных событий из твоей жизни, которые вызывают у тебя приятные воспоминания.

10

# важных для меня событий

День 22. \_\_\_\_\_

## Благодарность

Умение благодарить – это тоже наш ресурс.

**Благодарность (от "благо дарить") - чувство признательности за сделанное добро, например, за оказанное внимание или услугу.**

### Три уровня благодарности

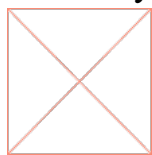
**Первый уровень** - это благодарность за всё хорошее, что мы получили, что с нами происходит. Это самый простой уровень, на котором мы благодарим за какие-то яркие положительные моменты, конкретные действия или вещи.

**Второй уровень** - это благодарность за обыденное, малозаметное, из чего в основном и состоит наша жизнь. Спроси себя, как часто ты благодаришь себя за то, что сделал зарядку, погулял в парке? А как часто ты благодаришь своих близких за вечер, проведённый вместе, за налитый кофе или просто за то, что они есть?

Мы не привыкли благодарить за вещи, которые кажутся нам обычными или обязательными составляющими нашей жизни. А представь, если бы мир не состоял из этих маленьких приятных вещей? Второй уровень благодарности даётся нам сложнее, потому что в этом случае приходится быть внимательнее к деталям своего быта и окружения, постоянно замечать что-то хорошее даже в том, что кажется обычным.

**Третий уровень** благодарности, пожалуй, самый трудный, - это умение благодарить за беды, несчастья, горести и обиды. Да, да и за это тоже можно и нужно благодарить, как за опыт, обучение, возможность что-то изменить

в своей жизни и в себе, как за жизненный урок. Можно благодарить людей, вызывающих у тебя недовольство.



Жизнь так устроена, что в ней всегда будут люди, которые нас чем-то обидели, и обстоятельства, которыми мы недовольны. С другой стороны, эти же люди (как и пережитые ситуации) нам что-то дали, чему-то научили. Где-то мы терпим неудачу, а где-то – одерживаем победу, пусть и незначительную.

Попробуй ощутить благодарность всем своим сердцем, всей душой за все хорошее, что происходит в твоей жизни – даже самое мелкое. Искренне поблагодари жизнь за здоровье, любовь дорогих людей, верность друзей, достижение целей, за повседневные мелочи, которые тебя окружают.

Умение замечать и ценить эти мелочи – огромное счастье.

*Теперь у тебя есть личная*

*"Стена благодарности".*

# СТЕНА БЛАГОДАРНОСТИ

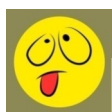
THANK  
YOU



*Поблагодари*

*всех, кого хотелось бы.*

День 23. \_\_\_\_\_



Люди, как и гаджеты нуждаются время от времени в подзарядке и перезагрузке. Сегодня предлагаю тебе упражнение, которое называется "Заряди батарейку". Оно помогает представить внутреннюю батарейку, которую необходимо подзаряжать.

Итак, чтобы подзарядиться, т.е. восстановить свое эмоциональное и физическое состояние необходимо:

1. Выделяй периоды отдыха и восстановления, когда уровень энергии близится к нулю.

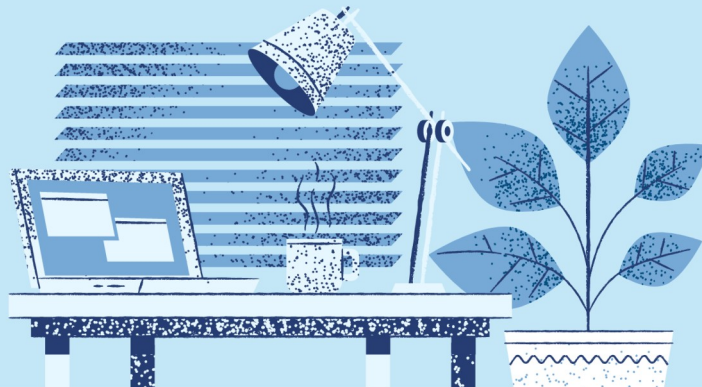
# ВОПРОСЫ

- Что меня поддерживает?
- Какие дела, объекты природы, люди, мысли позволяют почувствовать ощущение удовольствия и радости на телесном уровне?
- Что меня наполняет и питает?
- Что приносит удовольствие?
- Что мне в кайф делать, и за этим стоит моя глубинная мотивация, а не извечное "надо"?

2.

А теперь ответь на вопросы.

## МОИ РЕСУРСЫ



3.

Составь

список своих ресурсов.



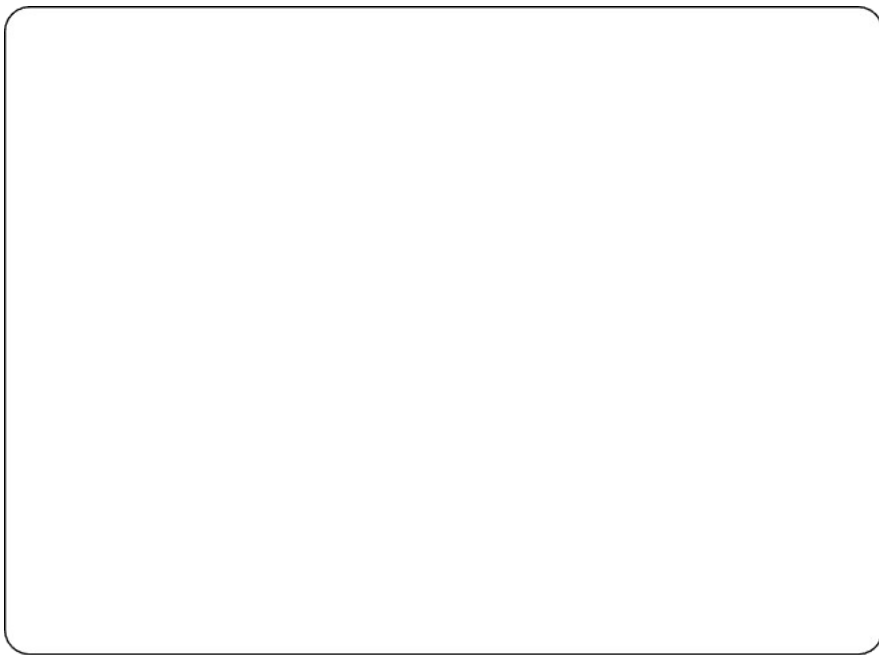
День 24. \_\_\_\_\_

*Предлагаю продолжить заботиться о себе и восполнять свои ресурсы.*

Сегодня тебе потребуются цветные карандаши и любимая музыка.

Сядь поудобнее. Сделай глубокий вдох... выдох. Возьми цветной карандаш.

И рисуй в свободном режиме плавные линии по всей поверхности листа под музыку (2 минуты). Желательно менять цвет карандаша. Обязательно выполни перекрестные линии, заполняя все пространство листа бумаги. А теперь постарайся увидеть в полученном хаотичном изображении предметы, людей, растения, животных, все, что подсказывает твое воображение.



Ярко

обведи

понравившиеся образы. Как ты уже догадался(-алась), это твои ресурсы.

Какие ресурсы ты смог увидеть. Запиши \_\_\_\_\_

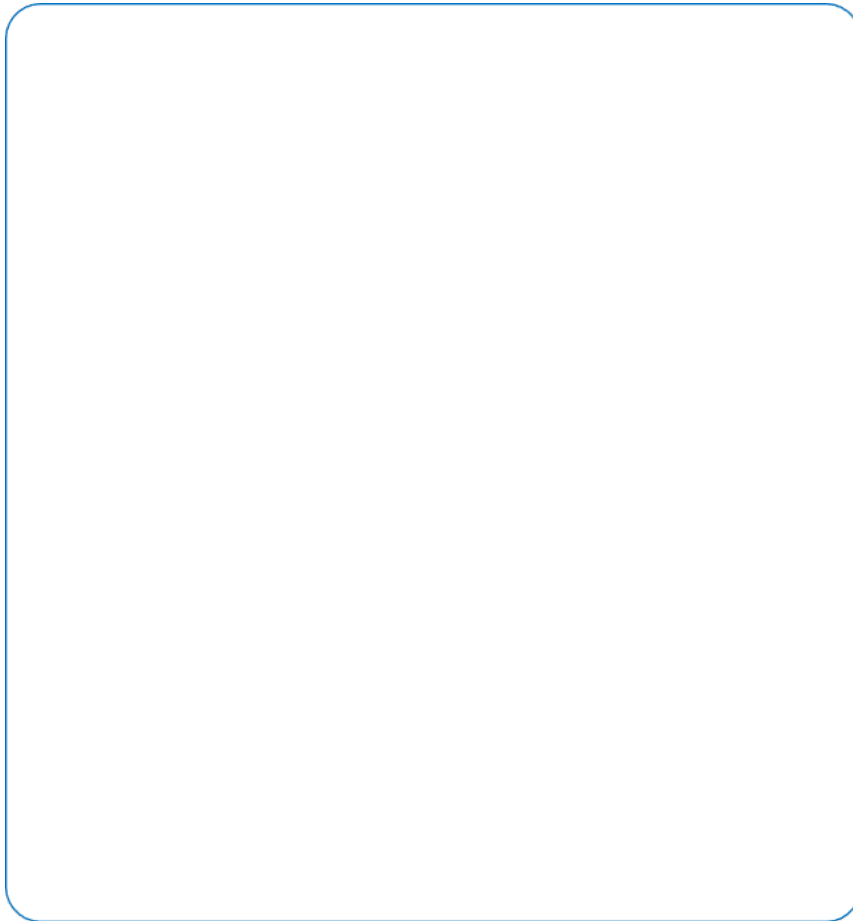
Как ты себя чувствуешь сейчас? \_\_\_\_\_

**День 25.** \_\_\_\_\_

*Заполнение дневника близится к завершению. И сейчас я предлагаю тебе составить собственный коллаж – мотиватор из слов и фраз.*

Подбери себе материал из старых книг, журналов, газет. Вырежи слова, фразы, предложения, которые тебе откликнулись... которые тебе нравятся... которые про тебя. А теперь размести и приклей их на собственный коллаж-мотиватор. Можешь дать название своему шедевру.

Если нет под рукой газет и журналов, воспользуйся материалом, расположенном на следующей странице.



*Коллаж-*

*мотиватор*

<b>Ставлю цели</b>	<b>Планирую свой день</b>
<b>Слежу за здоровьем</b>	<b>Не трачу время впустую</b>
<b>Спорт</b>	<b>Счастье</b>
<b>Семья</b>	<b>Друзья</b>
<b>Уважаю окружающих</b>	<b>Благодарность</b>
<b>Мир</b>	<b>Дисциплина</b>
<b>Моя инициатива</b>	<b>Хобби</b>
<b>Уверенная (-ый) в себе</b>	<b>Улыбаюсь</b>
<b>Радость</b>	<b>Творчество</b>
<b>Родители</b>	<b>Любовь</b>
<b>Музыка</b>	<b>Верю в себя</b>
<b>Превращаю мечты в цели</b>	<b>Нет ничего невозможного</b>
<b>Раз уж начал – побеждай!</b>	<b>Успех</b>
<b>Живи со</b>	<b>Все уже</b>

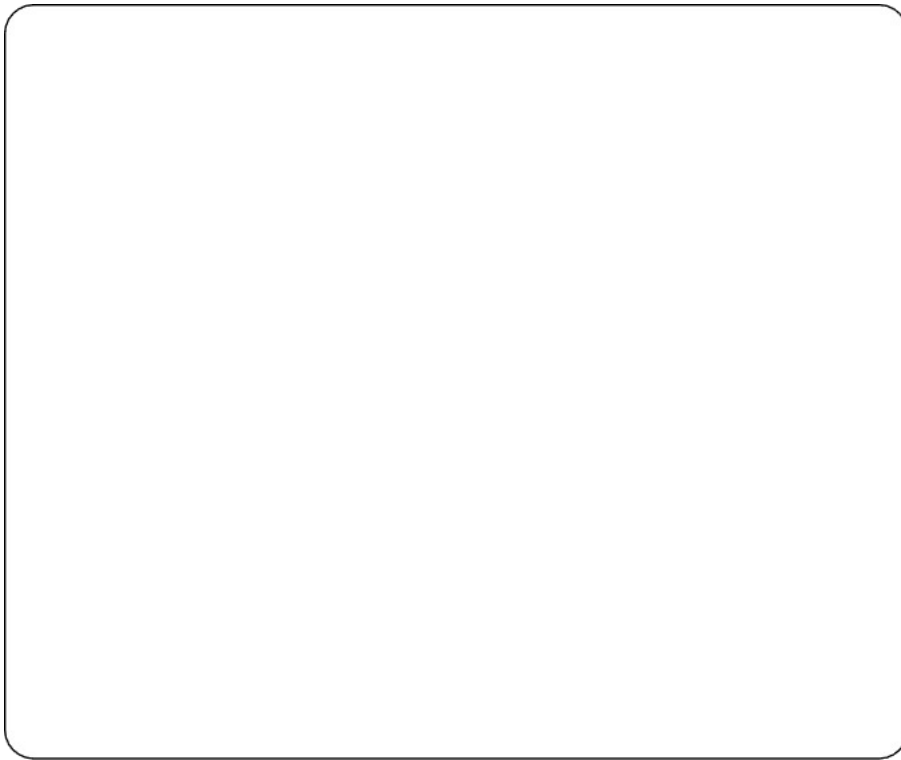
<b>СМЫСЛОМ</b>	<b>хорошо</b>
<b>Возможно все, если ты поверишь</b>	



День 26. \_\_\_\_\_

*Сегодня мы поговорим только о твоём безопасном месте.*

Сделай несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Закрой глаза и представь себе место, в котором ты чувствуешь себя спокойно, безопасно и счастливо. Представь, что ты там сидишь или стоишь. Что ты видишь рядом с собой? Присмотрись к деталям и особенностям предметов вокруг тебя: из какого они материала, какого цвета? Представь, что протягиваешь руку и касаешься их. Как ты себя чувствуешь? Представь, что твои босые ноги касаются земли. Какая она на ощупь. Какие ароматы ты чувствуешь и какие звуки слышишь? Теперь представь, что кто-то особенный вместе с тобой там. Там с тобой хороший друг, который готов помогать и заботиться о тебе. Запомни это место. Ты сможешь вернуться сюда, когда захочешь. А теперь попробуй нарисовать это место.



Твое

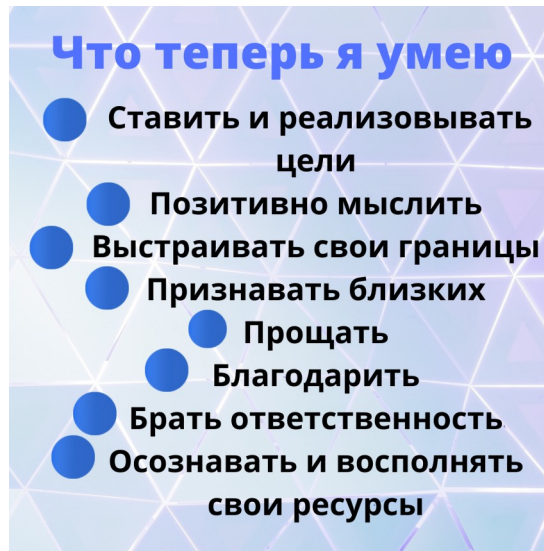
безопасное место \_\_\_\_\_

День 27. \_\_\_\_\_

Надеюсь, что ты узнал(-а) много нового и интересного, работая с этим дневником. Что-то ты смог(-ла) переосмыслить, что-то простить и отпустить. Сегодня напиши письмо в будущее. Несмотря на всю простоту, отнесись к делу серьезно, чтобы извлечь максимальную пользу. Постарайся предварительно обдумать идеи, напиши письмо и храни его в таком месте, где сможешь без труда найти через несколько лет.

*Моё письмо в будущее*





## Продолжи

Я понял (-а) \_\_\_\_\_

Я стал(-а) \_\_\_\_\_

Я открыл(-а) для себя \_\_\_\_\_

Теперь я буду стремиться \_\_\_\_\_

Для этого у меня есть \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

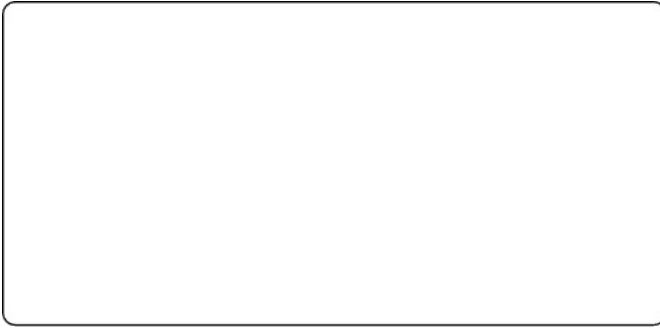
\_\_\_\_\_



День 29/30. \_\_\_\_\_

*Ты хорошо потрудился (-лась), работая над собой. Пришло время ставить точку в этом дневнике.*

В пространстве ниже поставь точку.



Как себя чувствует эта точка? \_\_\_\_\_

Чего хочется добиться точке? \_\_\_\_\_

А сейчас еще немного творчества. Напиши синквейн про эту точку.

Объясню, что это и как это сделать.

**Синквейн** – это стихотворение, состоящее из пяти нерифмованных строк.

**Синквейн** – это творчество, которое осуществляется по определённым правилам.

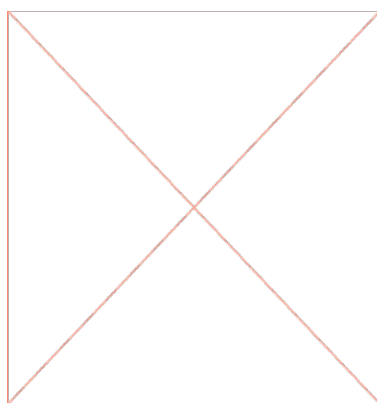
<b>Правила синквейна</b>	<b>Твой синквейн</b>
Первая строка – ответ на вопрос – что? Одно слово (обычно существительное), которое обозначает предмет, о котором пойдет речь.	
Вторая строка – ответ на вопрос – какая? какой? Два слова (чаще всего прилагательные или причастия).	
Третья строка – ответ на вопрос – что делает? что делать? Три глагола.	
Четвертая строка – фраза из четырех слов, выражающая твое личное отношение к предмету (в нашем случае к точке).	
Пятая строка – ответ на вопрос – что из этого всего	

получается? Одно слово-вывод.	
-------------------------------	--

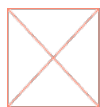
Странички дневника закончились, но это не повод грустить. Время от времени ты можешь возвращаться к дневнику "С заботой о себе" – к твоему безотказному помощнику, который помогает разобраться в переживаниях.

А сейчас запиши свои мысли о том, какие изменения произошли в твоей жизни во время работы с дневником.

--	--



--	--



По ссылкам ниже можно найти много  
интересной и полезной информации

## Список литературы

1. Аверкиева Виктория. Просто так ценная. Дневник восстановления самооценности. –М.: Вариант - MACards, 2021.
2. Бранден Натаниэль. Шесть столпов самооценки. М: МИФ, 2020.
3. Коломинский Я.Л., Социальная психология взаимоотношений в малых группах // М.: АСТ, 2010.
4. Тарарина Елена. Глубинная арт-терапия. Практики трансформаций: науч.-метод. пособ. – К.: АСТАМИР-В, 2018.
5. Тарарина Елена. Практикум по консультированию. Арт-решения. –М.:ООО "Вариант" при участии ИП Шиманского А.Г., 2019.
6. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации / П.М. Якобсон. – Во-ронезж: МОДЭК; Москва: Институт практической психологии, 1998.
7. [https://vk.com/topic-99879788\\_34483993](https://vk.com/topic-99879788_34483993)
8. <https://www.natalubina.ru/kids/kak-deti-perezvivayut-razvod-roditelej.html>
9. <https://inha.ru/article/kak-perezhit-razvod-roditeley/>
10. <https://lifemotivation-online.turbopages.org/lifemotivation.online/s/psychology/child-psy/roditeli-abyuzery>
11. <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=4741>
12. <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2021/04/16/kak-obyasnit-podrostku-cto-takoe-lichnye-granicy-i-kak-ix-zashhishhat/>
13. <https://econet.ru/articles/158408-krugi-blizosti-diagnostika-proishodyaschego-v-zhizni>
14. [https://benefacta.ru/blog/stati\\_o\\_gomeopatii/pochemu\\_nuzhno\\_prinyat\\_svoih\\_roditeley/](https://benefacta.ru/blog/stati_o_gomeopatii/pochemu_nuzhno_prinyat_svoih_roditeley/)
15. <https://kluchimasterstva.ru/nauchitsya-prinimat-sebya-6-sposobov>
16. <https://mir-logiki.ru/pozitivnoe-myslenie-10-upraznenij-iz-psihologii>
17. <https://psynavigator.ru/publikacii/cto-takoe-psihologicheskij-resurs>

18. [https://samopoznanie.ru/articles/velikaya\\_sila\\_blagodarnosti/#ixzz6zB0pNbA5](https://samopoznanie.ru/articles/velikaya_sila_blagodarnosti/#ixzz6zB0pNbA5)
19. <https://damienmilay.com/basis/5-stadij-prinyatiya-neizbezhnogo-otriczanie-gnev-torg-depressiya-prinyatie/>

## **11. Я В РЕСУРСЕ**

### **III часть**

#### **Цикл занятий с элементами тренинга**

#### **"Содействие. Общение. Сплоченность"**

В рамках реализации психолого-педагогической программы "Я в ресурсе" проведены занятия с элементами тренинга с обучающимися школ Кировского района Волгограда. Цель занятий - стабилизация психоэмоционального состояния учащихся, формирование активной жизненной позиции и развитие конструктивных стратегий поведения и взаимодействия с окружающими.

#### **План проведения цикла занятий с элементами тренинга**

#### **"Содействие. Общение. Сплоченность"**

№	Форма проведения и тема	Цель	Месяц проведения
1.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор по жизни"</b>	Развитие ценностно – смысловой сферы обучающихся, а также формирование конструктивных стратегий выхода из трудной жизненной ситуации	Сентябрь
2.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор моего Я"</b>	Развитие идентичности и положительной «Я-концепции» у обучающихся	Октябрь

3.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор взаимопонимания"</b>	Формирование асертивного поведения обучающихся	Ноябрь
4.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор жизнестойкости"</b>	Формирование стрессоустойчивости обучающихся	Декабрь
5.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор ценностных ориентиров"</b>	Закрепление конструктивных стратегий поведения обучающихся, с ориентацией на общепринятые ценности и правила.	Январь
6.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор в общении"</b>	Развитие коммуникативных навыков и активной жизненной позиции обучающихся	Февраль
7.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор мира эмоций"</b>	Развитие эмоционального интеллекта обучающихся	Март
8.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор по жизни. Встреча с миром Других"</b>	Развитие позитивного восприятия себя и окружающих. Развитие рефлексии, с целью формирования самосознания	Апрель
9.	Занятие с элементами тренинга <b>"Навигатор поддержки"</b>	Развитие сплоченности и взаимоподдержки у обучающихся; формирование товарищества	Май
10.	Занятие с элементами тренинга	Укрепление асертивного поведения	Июнь

	<b>"Навигатор по бесконфликтному общению"</b>	обучающихся. Развитие конструктивных способов решения конфликтных ситуаций	
--	---	---	--

В процессе реализации программы учащиеся отработали навыки асертивного поведения, а также реализовывали в экологичной обстановке конструктивные стратегии поведения и безопасные способы выхода из сложной жизненной ситуации.

В рамках данной программы обучающиеся познакомились с техниками самопомощи и поддержки окружающим в процессе жизнедеятельности и взаимодействия.

### Примерные конспекты занятий

#### ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

#### "НАВИГАТОР ПО ЖИЗНИ. ВСТРЕЧА С МИРОМ ДРУГИХ"

**Цель:** развитие позитивного восприятия себя и окружающих; развитие рефлексии и формирование самосознания.

**Задачи:**

- установить доверительный контакт с обучающимися
- способствовать развитию социально-приемлемых ценностей
- актуализировать смысловое содержание жизненного пути.

**Время проведения:** 90 минут

#### Ход занятия

#### Упражнение "Что я знаю о себе"

**Время проведения:** 20 минут

**Оборудование:** флипчат и маркеры

Ведущий предлагает написать свое имя так, как каждый хочет, чтобы его называли. Затем предлагает на выбор написать 1-2 качества, присущие ему, или придумать их. Лучше, если сразу будет установка на положительную характеристику себя. За тем составляется портрет группы, обсуждаются те характеристики, которые упоминались многократно. Предлагается из названного списка высказать в качестве пожелания партнеру справа: "Я желаю тебе...".

#### Упражнение "Мое «Я» сегодня"

**Цель:** расширение представлений о себе, о своем актуальном состоянии и понимание своего образа на сегодняшний день.

**Время проведения:** 20 минут

**Оборудование:** коробка с метафорическими картами "Субличности", мультимедийный экран.

На экран выведены карты с субличностью, которым присвоен номер. Каждый участник выбирает персонаж, который ему нравится и который отражает внутреннее состояние участника.

Когда каждый участник определился с выбором, ведущий зачитывает обозначения и характеристику каждого персонажа.

Ведущий делает акцент на том, что персонаж, который участник выбрал является его преобладающей частью при взаимодействии с людьми в повседневной жизни.

**Рефлексия.**

### **Упражнение "Мои ценности"**

**Цель:** выявление ценностных ориентаций ребенка, формирование представлений об общечеловеческих ценностях и чувствах человека, которого вынуждают отказаться от чего-то важного для него; осознание значимости потери идентичности для человека.

**Оборудование:** карточки "Ценности".

**Время проведения:** 40 минут

**Ход упражнения:**

Попросить участников обратиться к списку ценностей:

#### **1. Люди**

Среди людей, важных для меня, наиболее значимы...

#### **2. Группы людей**

Я считаю себя участником, членом следующей группы людей...

#### **3. Религия и/или убеждения**

Я верю...

#### **4. Места**

Места, которые важны для меня, это...

#### **5. Дела**

Следующие дела, виды деятельности дают мне смысл и цель в жизни...

#### **6. Удовольствия**

Я получаю удовольствие от...

#### **7. Желания**

Я хочу...

#### **8. Прошлое**

События из моего прошлого, которые важны для меня...

*Индивидуальная работа каждого участника группы.* Слушателям дать 1 минуту для ознакомления со списком ценностей. Объяснить, что они должны

закончить предложения, описывая важную для них информацию. То, что они напишут, будет сохранено в тайне, и никто другой об этом ничего не узнает.

Необходимо предупредить участников, что упражнение может вызвать эмоции, но важно закончить каждое предложение. По каждому заголовку объяснить, что имеется в виду. Затем дать участникам время на то, чтобы записать свои ответы. Это должно быть сделано быстро, без долгих раздумий. (*Во время заполнения карточек ведущий может включить спокойную музыку*). Можно обратить внимание группы на тот факт, что в жизненной суете мы не обращаем внимание на то, что нас поддерживает, что нам ценно, а сейчас есть возможность подумать об этом.

- Выполнив первое задание участникам необходимо разложить ценности по значимости для себя лично: от наиболее важных к наименее важным. Далее они должны представить себе, что кто-то очень могущественный вошел в их жизнь и решил, что они должны чего-то лишиться в своей жизни. Необходимо убрать ценность, с которой они на данный момент готовы расстаться. Для убедительности происходящего проговорите, что этот человек очень могуществен, и бороться с ним бесполезно, по сути, как и в жизни с некоторыми событиями. Важно убедиться, что все отложили какую-либо ценность.
- Выполнив второе задание, участники снова должны исключить из ценностей еще что-то, т.к. могущественный человек снова пришел в их жизнь. На этот раз у них нет никакого выбора, и они должны отложить пункт, обозначенный словом "Удовольствия".
- Сделайте паузу, окиньте группу невозмутимым взглядом и скажите: "Кстати, те, у кого не карие глаза, должны лишиться еще одной ценности. Я намеревалась сказать об этом еще в самом начале".
- Некоторые участники могут отказаться расставаться с ценностью, выражать недовольство, проявлять агрессию в адрес ведущего. Обратите их внимание, что так иногда реагирует и ребенок или подросток, но такое поведение часто характеризуют как "плохое".
- Можете с помощью образа "могущественного человека" убрать еще 1-2 ценности.

### **Обсуждение в общей группе.**

- Спросить каждого участника: "Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой либо ценностью? Какие чувства испытываете сейчас, когда у вас осталось не так много ценностей?". Обратите внимание на физиологическую реакцию на происходящее "Что чувствует ваше тело – руки, ноги, голова?". (Чаще всего люди

отмечают неприятные ощущения в груди – холод, тяжесть). Обращайте внимание на невербальное проявление волнения – манипулируют руками, потирают затылок, прячут взгляд. Когда участники говорят о чувствах, возможны слезы. В любом случае поблагодарите за открытость и переходите к следующему участнику.

- После всех высказываний о чувствах, ощущениях на настоящий момент времени, обратите внимание участников, что именно *это, по сути, происходит с ребенком, которого отрывают от кровной семьи*. Подчеркните, что сопротивление покушению на ценности, на идентичность является естественной реакцией нормального человека. В таких случаях важно помнить, каково ребенку чувствовать это.
- Подчеркните, что люди отличаются между собой тем, что для них является важным. Например, у некоторых людей нет никаких религиозных убеждений, и они чувствуют, что мало потеряют, отказавшись от них. А для другого человека это было бы ужасной потерей.
- Некоторые участники могут задать вам вопрос, почему вы попросили участников с не карими глазами вычеркнуть дополнительный пункт. Некоторые люди не видят в этом требовании ничего особенного. Тем не менее, вам всегда следует объяснять, что это разделение людей по какому-либо формальному признаку может ощущаться как проявление несправедливости.
- Сообщите группе, что в их жизни ничего не изменилось, и все ценности возвращаются к ним. Можно взять отложенные карточки, соединить их с оставшимися.
- Спросите, изменились ли ощущения после того, как ценности вернулись. Обратите внимание на физиологическую реакцию на происходящее "Что теперь чувствует ваше тело – руки, ноги, голова? Изменились ли ощущения?". Как правило, все участники отмечают облегчение.

### **Вывод:**

Самое ценное, что у нас есть – это люди, которые приходят в нашу жизнь. И всегда важно уметь выстраивать с ними доверительные отношения. Но не всегда мы можем обойтись без конфликта. Поэтому важно искать конструктивные способы и выходы из конфликтных ситуаций.

### **Ролевая игра "Я прав"**

**Цель:** формирование асертивного поведения в конфликтной ситуации.

**Время проведения:** 30 минут

### **Ход игры:**

В начале игры определяются желающие, которые готовы разыграть роли в соответствии с кейсом.

В кейсе конфликт между родителем и его сыном или дочерью (подростком). Кейс: Родитель обещал забрать сына (дочь) после уроков, так как у этого было 8 уроков.

Начальник родителя загрузил его отчетами перед квартальной проверкой, поэтому подростку пришлось ждать родителя лишние пол часа в школе и спросил, почему тот его не предупредил.

Родитель обиделся на своего ребенка и сказал, что тот не должен так с ним разговаривать, потому что он хотел как лучше, а еще у него разрядился телефон.

Как им решить эту ситуацию?

Каждый участник предлагает свои реальные способы разрешения конфликта, а участники, которые отыгрывали роли либо принимают их, либо нет.

В итоге на флипчате отмечаются самые реализуемые и конструктивные способы разрешения конфликта.

### **Рефлексия.**

## **ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА "НАВИГАТОР ПОДДЕРЖКИ"**

**Цель:** развитие сплоченности и взаимоподдержки у обучающихся; формирование товарищества.

### **Задачи:**

- формировать значимость поддержки друг другу в трудной жизненной ситуации
- способствовать успешной социализации
- развивать коммуникативные качества

**Время проведения:** 70 минут

### **Ход занятия**

#### **Упражнение "Я люблю больше всего..."**

**Цель:** изучение личностных особенностей участников, а также определение тех, у кого схожие интересы и предпочтения.

**Время проведения:** 10 минут

Ведущий предлагает каждому назвать свое имя и закончить предложение "Я люблю больше всего..."

#### **Психологическая игра "Копилка возможностей"**

**Авторы:** Е. Мухаматулина, Т.Ушакова

**Цель:** расширение представлений о возможном поведенческом репертуаре детей и подростков в проблемных ситуациях, анализ его и рефлексия.

**Оборудование:** коробка с карточками игры "Копилка возможностей"

**Время проведения:** 50 минут.

В основе игры лежит анализ описанных на карточках проблемных ситуаций и обсуждение вариантов поведения в них. Игра начинается по принципу мозгового штурма. Данные карточки отобраны в соответствии с возрастом участников (12-17 лет).

Участники разделились на 2 команды. Каждая команда определяет для себя название.

Каждая команда вытягивает карточку и зачитывает кейс. Задача других игроков – набросать как можно больше всяких идей, но в отличие от предыдущего варианта, не абстрактные, а обращенных к конкретному человеку – водящему. Из предложенных советов тот выбирает наиболее для себя подходящие, и объясняет свой выбор. Тот, чей вариант выбрали, получает призовой балл. В следующем раунде водящим становится другой участник, а вся процедура повторяется. Другая команда выбирает на экране ту цифру с баллом, за которой есть ситуация для дальнейшего рассмотрения. Игра продолжается пока все вопросы не будут рассмотрены.

В итоге подсчитывается количество баллов каждой команды и определяется команда – победитель.

**Рефлексия.**

### **Упражнение "Меня порадовало... Я возьму с собой"**

**Цель:** эмоциональное отреагирование ситуаций и заданий, которые были на занятии.

**Время проведения:** 10 минут

Каждому участнику по очереди нужно завершить 2 предложения:

- "Меня порадовало..."

- "Я возьму с собой..."

### **ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА "НАВИГАТОР МОЕГО Я"**

**Цель:** развитие идентичности и положительной "Я-концепции" у обучающихся

**Задачи:**

- формировать навыки саморефлексии и самопознания
- способствовать развитию бережного отношения к себе и своим чувствам
- развивать личностную идентичность

**Время проведения:** 80 минут

**Ход занятия**

**Упражнение "Я заявляю этому миру"**

**Цель:** помогает подростку раскрываться и говорить о себе, причем самому подростку может быть интересно это исследовать.

Чтобы провести упражнение, понадобятся листы бумаги А4, разноцветные фломастеры и карандаши (а еще можно восковые мелки, чтобы в доступе была разная текстура).

**Время проведения:** 30 минут

**Оборудование:** листы формата А4, цветные карандаши.

**Ход работы:**

Каждому участнику раздается листы А4 с надписью "Я заявляю этому миру.." и с изображенной футболкой. Каждый участник создает и записывает фразу/слоган, который хотел бы разместить на футболке, чтобы после ее носить. По сути, это посыл человека миру: что мне хотелось бы, чтобы люди знали и понимали обо мне. В начале встреч может получиться нечто вроде "Дайте мне поспать" или "Отстаньте, я знаю всё сам". В конце вполне вероятно обнаружить философские послания миру. Эти надписи по возможности располагаются в пространстве, а если есть ресурсы — действительно печатаются на футболках. Каждый может прокомментировать свою надпись и выбрать ей место.

### **Упражнение "Я в образе постройки"**

**Цель:** диагностика уровня самооценки, уверенности в себе, восприятия себя, развитие "Я-концепции"

**Оборудование:** листы формата А4, цветные карандаши.

**Время проведения:** 20 минут

**Ход работы:**

Припомните, пожалуйста, какие бывают постройки и кем большинство из них построены.

Нарисуйте, пожалуйста, цветными карандашами на листе бумаги некую постройку, которая по характеру, по каким-то критериям и неким внешним признакам похожа на тебя в данный момент жизни.

**Вопросы к технике.**

Что вы создали? Что нарисовали? Какие чувства вас сопровождали в процессе рисования, была ли динамика? Что ты чувствуешь сейчас, глядя на свою работу? Сколько лет твоей постройке? Заботиться ли кто-то о твоей постройке? Если да, то кто? Какая часть вашей постройки самая ухоженная?

Красивая? Какая часть самая неустойчивая?

Если постройка стойкая, это говорит о минимуме психологических защит. Работа с этим человеком будет достаточно быстрая. Это значит, что человек готов достаточно динамично решать те или иные свои задачи, сложности, над которыми в данный момент своей жизни он работает.

Если постройка шаткая и старая, мы говорим о том, что личность в данный момент неустойчива.

Важно, какую постройку нарисовал человек. Чем больше усилий он прилагал к рисованию, тем больше развита сила воли и привычка, справляться с кризисами в жизни.

Когда спрашиваем, кто ухаживает за постройкой, то хотим узнать, как человек заботится о себе. Находит ли время для себя. Очень важно, чтобы сам человек ухаживал за ней. Если он говорит, что кто-то из окружения значит можно судить о созависимых отношениях.

Сколько лет постройке? Здесь мы говорим о энергетическом возрасте, то есть тем больше лет, тем меньше энергии и ресурсов.

Вопрос о том, какая часть постройки самая ухоженная. Мы выясняем, что человек привык показывать людям. Это либо внутренний мир или внешняя сторона. Верх постройки – духовная структура человека, середина – его эмоции, а низ – его материальная часть и реальные поступки.

Та часть, которая больше всего ремонтируется это самая неустойчивая часть человека. Там слабая зона и нет привычки, справляться с трудностями самостоятельно.

Люди, рисующие все черным карандашом, - это люди исключительно демонстративного типа. То, что клиент рисует как дополнительные элементы этого, чего ему не хватает, и он хочет наполнить себя этим.

### **Упражнение "Моя звезда"**

**Цель:** осознание своих сильных сторон и качеств подростком

**Оборудование:**

**Время проведения:** 30 минут

**Ход работы:**

Сначала ведущий предлагает каждому участнику представить себя звездой (в значении космического объекта, а не популярной персоны). Он говорит: "Вы звезда. Вы светитесь на небосклоне. Светится каждый и каждая. Какой у вас свет? Теплый, мягкий и легкий? А может быть, сильный и яркий, который стремится дотянуться во все уголки космоса? Какого цвета ваши лучи? И сколько их?". Когда телесная сонастройка с образом произошла, участники рисуют свою звезду на бумаге. Мы предлагаем выбрать цвет и его насыщенность, определить фон (темный или светлый), посчитать количество лучей. Важно, чтобы участники, особенно младшие подростки, рисовали не пятиконечную звезду, которую обычно умеют, а такую, какую представили. Лучей может быть три, а может быть восемь (или сколько захочется), одни могут быть короткие, другие длинные, они могут широко излучать свет или

почти его не давать. Затем на каждом луче звезды подросток пишет по одному своему сильному качеству.

Сколько лучей получилось, столько и пишет. Важно подсказать подросткам, что качество не равно способность или навык. Например, "я хорошо считаю" - это навык, не подходит. А "я хороший друг/умею дружить" - скорее, качество. В финале упражнения мы предлагаем нечто вроде легкой медитации. Ведущий просит подростков снова представить себя звездами и почувствовать: вот звезда родилась. Она живет где-то в пространстве - где именно? Далее предлагается написать на листке все сильные качества в изображении звезды, закрепляя полученный результат.

### **Рефлексия.**

"Что вам запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?"

## **1. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

ГБУ Волгоградский ППМС-центр находится в Кировском районе Волгограда и представляет собой отдельно стоящее двухэтажное здание. Удобная транспортная доступность позволяет подросткам, родителям, специалистам сферы защиты детства на регулярной основе посещать групповые мероприятия или индивидуальные консультации.

Занятия и тренинги проходят в актовом зале, расположенном на первом этаже и оборудованном техникой для проведения интерактивных занятий (ноутбуком, проектором, интерактивной доской). Стулья-трансформеры

позволяют быстро перестраивать пространство из лекционного в тренинговое. Максимальная вместимость актового зала до 100 человек.

На втором этаже учреждения находится кабинет для индивидуальных консультаций. Уютная комната оснащена компьютерной техникой, удобной мебелью, набором диагностических методик, в том числе в цифровом формате. Для проведения консультационной работы ГБУ Волгоградский ППМС-центр располагает психологическим инструментарием (метафорические карты, психологические игры, наборы для арт-терапевтической работы).

Программу "Я в ресурсе" реализуют специалисты службы развития семейных технологий, поддержки специалистов сферы защиты детства и семей, воспитывающих детей и подростков, созданная 01.06.2020 года.

Консультации проводятся на бесплатной основе. Записаться на консультацию можно по телефону ГБУ Волгоградского ППМС-центра 8(8442) 66-04-72. Занятия с подростками проводят педагоги-психологи с активной жизненной позицией, постоянно повышающие уровень своей квалификации.

Основными целями Службы являются:

- оказание психолого-педагогической поддержки семьям, воспитывающим детей и подростков, испытывающих трудности взросления, социализации и адаптации.
- оказание психолого-педагогической поддержки детям и подросткам, испытывающим трудности взросления, социализации и адаптации.
- содействие специалистам сферы детства в повышении профессиональных компетенций.

### 13. Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Участники программы	Ответственность	Основные права	Обязанности
Администрация ГБУ Волгоградского ППМС-центра	При проведении работ, предусмотренных соглашением о сотрудничестве, обеспечивать приоритет	Запрашивать у образовательной организации сведения, необходимые для	Осуществлять координацию и организационное обеспечение психолого-

	<p>защиты прав и интересов участников образовательных отношений, как в период реализации мероприятий, так и в использовании полученной информации</p> <p>Стороны несут ответственность по исполнению принятых на себя обязательств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.</p>	<p>осуществления психолого-педагогической деятельности.</p>	<p>педагогической деятельности.</p>
<p>Администрация образовательной организации</p>	<p>При проведении работ, предусмотренных Соглашением о сотрудничестве, обеспечивать приоритет защиты прав и интересов участников образовательных отношений.</p>	<p>Знакомиться с содержанием программы и эффективностью ее реализации.</p>	<p>Своевременно информировать ППМС-центр о возникших препятствиях к выполнению мероприятий, принимая все меры к их устранению. Оказывать содействие специалистам в работе.</p>
<p>Педагог-психолог ГБУ Волгоградского ППМС-центра</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Педагог-психолог несёт ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения любых психолого-педагогических мероприятий (консультаций, тренингов и т.д.);</li> <li>отвечает за качество методических материалов и обработки результатов психодиагностики, а также за качество и своевременность оказываемой психологической помощи.</li> <li>Несёт ответственность за соблюдение конфиденциальности и за разглашение охраняемой законом тайны, в том числе персональных данных</li> </ul>	<p>Принимать самостоятельные профессиональные решения в пределах своей компетенции. Выполнять должностные инструкции и соблюдение этического кодекса педагога-психолога образования.</p>	<p>Квалифицированно выполнять свои должностные обязанности; - не допускать негуманных и дискриминационных действий при оказании психолого-педагогической помощи; - соблюдать нормы профессиональной этики.</p>

	обучающихся.		
--	--------------	--	--

#### 14. Способы обеспечения гарантий прав ее участникам

Гарантии обеспечиваются соблюдением следующих нормативных документов:

- Устав ГБУ Волгоградского ППМС-центра.
- Устав образовательной организации.
- Профессиональный стандарт педагога-психолога (психолога в сфере образования), утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №514н от 24 июля 2025 года.
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России.

#### 15. Ожидаемые результаты реализации программы

Целевая группа	Результативность реализации программы
Подростки (12-17 лет) с трудностями взросления, социализации и адаптации в обществе, обучающиеся в МОУ СШ №100 и МОУ СШ №110	<p>Не менее, чем у 50% подростков данной категории снижен уровень тревожности, агрессивности;</p> <p>- подростки мотивированы к самопознанию и саморазвитию;</p> <p>- повышена самооценка подростков</p> <p>- у подростков данной категории развиты умения осознавать и восполнять свой личностный ресурс;</p> <p>- сформированы осознанные конструктивные стратегии поведения и самовосприятия, в том числе через использование техник психологической самопомощи в трудной жизненной ситуации</p>

#### 16. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляется директором при взаимодействии заместителя директора ГБУ Волгоградского ППМС-центра.

Психолого-педагогическая программа утверждается решением педагогического совета ППМС-центра и согласовывается с администрацией образовательных организаций.

## Виды контроля реализации программы "Я в ресурсе"

### 1. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Специалистами ГБУ Волгоградского ППМС-центра разработаны следующие критерии оценки достижения результатов.

Количественные критерии	Способ подтверждения
Не менее 50 % обучающихся, принимающих участие в реализации программы улучшат свое психологическое.	Математическая обработка

Качественные критерии	Способ подтверждения
Улучшение психологического благополучия	Бланковый тест "САН"(самочувствие, активность, настроение)
	8 цветовой тест Люшера
Улучшение навыка сотрудничества и межличностного взаимодействия	Методика Томаса "Поведение в конфликте", социометрический тест по Джейкобу Морено

### 2. Сведения о практической апробации программы

Психолого-педагогическая программа "Я в ресурсе" апробирована в 2022-2024 учебном году в образовательных организациях Волгограда:

- муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 100 Кировского района Волгограда";
- муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 110 Кировского района Волгограда".

### 19. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Одним из показателей эффективности реализации программы "Я в ресурсе" является улучшение психологического благополучия детей целевой группы.

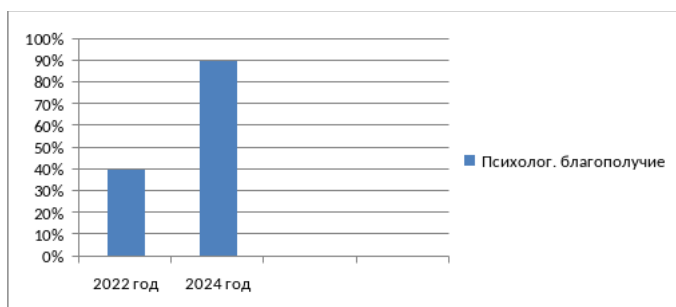
Стоит уточнить, благополучие, в т.ч. психологическое – это состояние человека, при котором он успешно реализует свой потенциал в различных сферах жизнедеятельности, а также справляется с факторами, способными негативно влиять на его психологическое состояние.

Необходимо отметить, что слаженная комплексная работа дает большой результат для улучшения благополучия детей, имеющих трудности, социализации и адаптации в обществе. Исходя из этого, подростки имели возможность посещать психологические консультации, а также групповые занятия с элементами тренинга.

Для отслеживания улучшения психологического благополучия подростков использовался комплекс диагностических методов и методик таких, как наблюдение, беседа, анкетирование, психодиагностическая тестовая методика "САН" ("Самочувствие", "Активность", "Настроение"), тест Люшера.

Результаты обработки методики "САН" позволяют и теста Люшера позволяют сделать вывод, что по окончании реализации программы 90% обучающихся улучшили свое психологическое благополучие. Диагностические срезы проводились в 2022 году, а также в 2024.

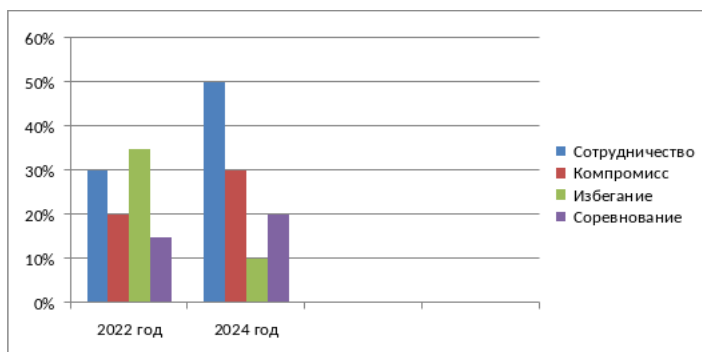
**Диаграмма 1.** Динамика психологического благополучия обучающихся



С целью отслеживания динамики развития навыка сотрудничества и межличностного взаимодействия у участников реализации программы "Я в ресурсе" использованы методика Томаса "Поведение в конфликте", социометрический тест по Д. Морено.

По полученным результатам можно сделать вывод о том, что 50 % обучающихся выбирают сотрудничество как способ межличностных отношений. 30 % подростков отдают предпочтение компромиссу, 10% выбирают избегание как стратегию поведения в конфликтной ситуации. 10% обучающихся направлены на соревновательный характер в разрешении спорных ситуаций.

**Диаграмма 2.** Динамика развития навыка сотрудничества и межличностного взаимодействия обучающихся



Исходя из вышеперечисленных данных можно, можно сделать вывод об эффективности использования программы "Я в ресурсе" в психолого-педагогической работе с обучающимися образовательных организаций Волгограда.

1.

## 17. Список используемой литературы

1. Аверкиева Виктория. Просто так ценная. Дневник восстановления самооценности. –М.: Вариант - MACards, 2021.
2. "Арт-терапия - новые горизонты" /Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.
3. Барух-Фельдман К., Комицио Р. Развитие стойкости у детей. Изд. "Весь" Санкт -Петербург, 2022.
4. Блэк Т.Д. Рабочая тетрадь АСТ для детей. Изд. "Весь" Санкт-Петербург, 2024.
5. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Независимая фирма "Класс", 2001.
6. Бранден Натаниэль. Шесть столпов самооценки. М: МИФ, 2020.
7. "Говорящий" рисунок: 100 графических тестов. - Екатеринбург: У-Фактория, 2005.
8. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. –"Питер", 2011.
9. Колошина Т. Ю., Трусъ А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. - СПб.: Речь, 2010.
10. Коломинский Я.Л., Социальная психология взаимоотношений в малых группах // М.: АСТ, 2010.
11. Тарарина Елена. Глубинная арт-терапия. Практики трансформаций: науч.-метод. пособ. – К.: АСТАМИР-В, 2018.
12. Тарарина Елена. Практикум по консультированию. Арт-решения. М.:ООО "Вариант" при участии ИП Шиманского А.Г., 2019.
13. Файфер Л.У., Краудер А.К., Элсенраат Т.Галл Р. Практическая когнитивно – поведенческая терапия для детей и подростков. – Изд. Диалектика. Москва – Санкт-Петербург, 2020.
14. Хейс Л.Л., Чароки Дж.В., Бейли Э. Как стать сильнее. Инструменты АСТ-терапии для психологической гибкости в эпоху перемен. Издательство Елены Терещенковой, Нижний Новгород, 2023
15. Яacobсон П.М. Психология чувств и мотивации / П.М. Яacobсон. – Воронеж: МОДЭК; Москва: Институт практической психологии, 1998.

