

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ВОЛГОДОНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ» Г.ВОЛГОДОНСКА

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«Станция юных техников»
г. Волгодонска
_____ Л.В. Рязанкина

Приказ от

« _____ » _____ 20__ г.

№ _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Социально - гуманитарной направленности
«Психологический практикум – Я есмь»

Подвид программы: *традиционная*

Уровень программы: *базовый*

Целевая группа (возраст): *от 8 до 17 лет*

Срок реализации: *1 год – 72 учебных часа*

Форма обучения: *очная*

Разработчик: *педагог дополнительного образования, Ромаданова Таисья Николаевна*

г.Волгодонск
2025

Внутренняя экспертиза проведена.

Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Руководитель методического объединения

« _____ »

_____/_____
Подпись ФИО

« ____ » _____ 2025г

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	4
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	4
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	16
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Методическое обеспечение	21
2.4. Формы аттестации	21
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	22
2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей	22
2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЯ	26
Приложение 1	27
Приложение 2	48
Приложение 3	55
Приложение 4	59
Приложение 5

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

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

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

15. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Станция юных техников» г. Волгодонска.

Направленность программы: социально - гуманитарная

Актуальность программы:

Создание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Психологический практикум – Я есть**» сегодня обусловлено новыми социальными запросами и необходимостью реализации концепции развития дополнительного образования детей в целях воспитания и развития учащихся как общекультурного, личностного и познавательного, обеспечивающие такую ключевую компетенцию образования как «**научить учиться**», и не только.

Данная программа исключительно направлена на дальнейшее развитие эмоциональной сферы, психологической культуры поведения подрастающего поколения - это система знаний, умений и навыков, позволяющих подросткам овладеть некоторыми эмоциональными и поведенческими компетентностями общения.

Особенности этой программы таковы, что в силу периода возрастания детей, когда формируются психологические новообразования, легко поддаются корректированию через игру, как основную форму коррекционно-развивающей работы. Специфика игры заключается в возможности сформировать положительное отношение к не игровой деятельности, когда сущность игры заключает в себе не результат, а сам процесс переживаний, связанных с игровыми действиями, где ситуации воображаемые, а чувства реальны. М.Р. Битянова выделяет несколько видов психологических игр – игровые оболочки, как самые простые, игры – проживания, игры-драмы, деловые и проектные игры, а также ролевые игры, которые могут использоваться и на классных часах и на факультативных занятиях, что позволит молодым людям более широко и глубоко узнать свою направленность личности, свой характер и темперамент, поверить в себя, перецеленаправить, превращая негативные состояния или страхи в позитивные (рейфрейлинг), если появляется в этом необходимость.

Отличительными особенностями программы являются её **новизна и научная обоснованность** познания себя, как личности и познания других людей, приобретение навыков и умений анализировать, сравнивать, проводить аналогии с помощью методов индукции и дедукции, приобретать опыт психологической культуры общения. Алгоритм создания программы скорректирован по рекомендациям преподавателей факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова с учётом возрастных требований развития личности.

Программа **«Психологический практикум - Я есмь»** отличается от других ещё и **новизной**, что она позволяет за короткий период ознакомить подростков со своим внутренним миром, глубже заглянуть в себя, понять и принять себя, учиться самоуважению и любви, приобретать навыки конструктивного общения и взаимодействия, создавать благоприятную атмосферу успешности, находить и открывать в себе новые способности, поверив в себя и в свою уникальность, как необходимую частичку общества на фоне всё более развивающейся тенденции потребительского отношения к жизни застою в духовно-нравственном развитии подрастающего поколения.

Познавая себя более глубоко, подростки учатся принятию другого человека, как равного, как такого же уникального и неповторимого, учатся не превозноситься и доминировать, а конструктивно сотрудничать, учатся облекать свои мыслеформы в слова, не боясь, что их не поймут или осудят, таким образом самоутверждаясь, повышая собственную самооценку, реализуя саморазвитие и самосовершенствование своей личности, своей души.

Педагогическая целесообразность программы состоит в создании открытой образовательной среды, способствующей развитию внутреннего мира, межличностному общению, формированию компетенций в психологическом направлении познания себя, интеллектуальному, творческому развитию личности. Такой подход обусловлен заказом современного государства и общества. Программа ориентирована на использование моделей психолого-дидактического личностно – ориентированного обучения Якиманской И.С., Серикова В.В. и культурологическая концепция личностно-ориентированного образования Бондаревской Е.В., Богоявленской Д.Б. - главным условием проявления у учащегося личностных способностей в образовательном процессе В. Сериков считает личностно - ориентированные ситуации (учебные, познавательные, жизненные) т.е. такие ситуации, в которых востребуется проявление личностных функций (ребенок ищет смысл, думает о себе, строит образ и модель своей жизни, дает критическую оценку, выбирает творческий вариант решения проблемы);

Основными средствами достижения результата является комплексность решения задач в области обучения, воспитания и развития, коммуникативных навыков межличностного общения, а применение коррекционных методов с помощью пословиц и поговорок, загадок и эвристических задач,

притч и сказок с последующим обсуждением способствует не только самосознанию и повышению эффективности взаимодействия и группового и личностного, но и формированию духовно – нравственного здоровья, психологической культуре общения, т.е. социализации и интеграции личности.

Адресат программы: Программа адресована детям от 8 до 17 лет.

Для обучения принимаются подростки с повышенным чувством самосознания, желающие приобрести знания по психологии и приобрести навыки конструктивного общения и духовно-нравственного роста, желающие повысить самооценку, составить правильную картину мира и направить свой вектор развития на повышение саморазвития и самосовершенствования, а также и приобретение навыков психологической и эмоциональной культуры поведения.

Режим занятий Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между учебными занятиями – 15 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса: включают в себя различные технологии – интерактивные, личностно-ориентированные, коммуникативно - диалоговые, информационные, рефлексивные, игровые, тренинговые, также используются традиционные технологии – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные и педагогические;

Сроки, объем и уровень реализации программы

Срок освоения и реализации программы рассчитан на 1 год обучения – 72 часа в год, из которых **тренинговые занятия составляют основную форму обучения**, включая пояснения, анализ и синтез, проведение аналогий в собственную жизнедеятельность, изменяя и приспособлявая полученные знания по отношению, и к себе, и к другим людям в своём окружении, дифференцируя самостоятельно родных и близких, что является самым ценным приобретением, в будущем применяя конструктивные знания и навыки при построении своей собственной семьи, осознавая полностью важность психологической и эмоциональной культуры поведения.

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса:

Методы организации познавательной деятельности и опыта общественного поведения:

- **Методы организации учебной работы:** инструктаж, иллюстрация, демонстрация, наблюдение, упражнение, приучение, создание ситуации, тестирование, самостоятельная работа (индивидуальная, групповая, в парах), взаимообучение.

- **Методы познавательной деятельности:** репродуктивные (по образцу, по алгоритму), проблемно-поисковые (анализ проблемной ситуации, выдвижение гипотез, догадка, мозговой штурм), проблемно-исследовательские (постановка опытов, экспериментирование,

моделирование, теоретический анализ, исследовательское наблюдение и самонаблюдение).

- **Методы, отражающие логический путь познания:** эмпирические (опора на субъектный опыт), теоретические (опора на теоретические закономерности); анализ, синтез, сравнение, аналогия, обобщение, индуктивные (движение знаний от единичных утверждений к общим положениям, это один из видов умозаключений), дедуктивные (движения знания от более общего к менее общему, частному, выведение следствия из посылок).

- **Методы, отражающие степень субъектности обучаемого:** активные, интерактивные, пассивные;

- **Методы управления учебно-познавательной деятельностью:** указание, предъявление требований, направляющие вопросы, алгоритмические предписания, индивидуальная поддержка, самоуправление.

2. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности и поведения:

- **Методы эмоционального воздействия:** создание ситуации эмоционально-нравственного, эстетического переживания, занимательности, новизны, парадоксальности, ситуации успеха, увлечённости поиском неизвестного, положительные подкрепления, поощрения, порицания;

- Стимулирование личностной значимости обучения: убеждение, опора на жизненный опыт, имитационное моделирование жизненных и профессиональных ситуаций, познавательные игры.

Виды (формы) занятий: практические занятия, самостоятельная работа, презентации, лекции. **Словесные методы:** рассказ, объяснение, лекция, беседа, диалог, обсуждение, учебная дискуссия. **Методы примера:**

осмысление рождения ассоциативных реакций и проведения аналогий по отношению к себе образов литературных героев, персонажей из сказок и притч, знакомых, родителей и др.

Перечень форм подведения итогов: итоговая беседа, практическое занятие, открытое занятие, диагностические и проективные методики и тесты, опросы, анкетирование, педагогическое наблюдение, проводится рефлексия (самонаблюдение, анализ, понимание, осознание себя – «Кто Я?»), и тренинговые, релаксационные занятия, психологические игры.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы может являться проведение различных конкурсов, проигрывание проблемных ситуаций, организация соревновательных викторин, техники «**Горячий стул**», когда дети учатся конструктивному критическому мышлению и позитивному восприятию своих сверстников, проведение совместно с родителями праздничного фестиваля, концерта, показа и демонстраций, презентаций своих творческих работ и т.д.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: способствовать развитию и формированию у учащихся гуманистического мировоззрения и психологической культуры поведения, гармонизации интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер, способствовать дальнейшему формированию знаний о внутреннем мире человека, самообучению и самосовершенствованию, способствовать своему внутреннему творческому потенциалу саморазвития и самоосознания в процессе всей жизни.

Задачи программы:

Личностные:

1. Способствовать дальнейшему формированию у учащихся мотивации к познанию как себя и своего внутреннего мира, так и других людей, анализировать и обобщать приобретённый собственный опыт, дифференцировать абстрагирование или конкретизирование своих навыков, желаний, стремлений.

2. Способствовать умению правильно применять полученные знания, умения и навыки в процессе повседневной жизнедеятельности, коммуникации и взаимопониманию в общении.

3. Способствовать формированию компетентностей по приобретению и развитию эмоциональной культуры поведения и взаимодействия в процессе общения, как со сверстниками, так и со старшим поколением.

Метапредметные:

4. Способствовать формированию гуманистического развития личности, стремления к познанию и психологической культуре общения, здоровью как физическому, так и духовному.

5. Проводить текущее диагностирование, промежуточное тестирование и итоговое диагностическое исследование по использованию полученных психологических знаний, умений и навыков.

6. Способствовать дальнейшему формированию стремлений познавать свой внутренний мир, стремлению понять другого человека, как себя, адекватной оценке происходящего в окружающем мире и на планете Земля.

Предметные:

7. Создавать доброжелательную атмосферу, совместная целенаправленная взаимодополняющая деятельность психолога и подростка в процессе занятий, создает и поддерживает ситуации успеха.

8. Участвовать в проведении различных мероприятий, как местного характера на базе «Станции юных техников», так и городских, связанных с подготовкой к проведению различных праздничных мероприятий, олимпиад и конкурсов, **несущих в себе как гражданско-патриотическое воспитание, так и духовно-нравственное развитие.**

9. Способствовать формированию стремления научиться регулировать своё эмоциональное поведение, анализировать, сравнивать, синтезировать и

обобщать с научной и с житейской точки зрения, учиться психологической культуре поведения.

В соответствии со ст.16 Закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2020), согласно Положению о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) МБУДО «Станция юных техников» г. Волгодонска, данная программа на учебный год, при необходимости, может осваиваться учащимися с использованием дистанционных образовательных технологий, где в основном применяются информационно-коммуникационные сети при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога дополнительного образования.

В обучении с использованием ЭО и ДОТ применяются следующие организационные формы учебной деятельности: обучение в интернете, дистанционные конкурсы и викторины, e-mail, видеоконференции; тестирование on-line; skype – общение, облачные сервисы, консультации on-line; образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, самостоятельная работа.

Для обратной связи с учащимися используются следующие мессенджеры: Viber, WhatsApp, telegram, платформа для общения Zoom и социальные сети.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Учебный план
ДОП «Психологический практикум – Я емь»

Таблица 1

п\п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Организационные занятия					
1.1	Тема: Набор детей, комплектование группы, подготовка материала.	2	2	4	Беседа
1.2	Тема: Введение в образовательную программу, её цели, задачи, вводный инструктаж, правила поведения в группе.	1	1	2	Практическое задание. Входная диагностика.
Раздел 2. «Саморазвитие и самопознание личности»					
2.1	Тема: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».	11	11	22	Беседа, диагностирование наблюдение, анализ и синтез.
2.2	Тема: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили.	6	14	20	Беседа, диагностирование наблюдение, анализ и синтез.
2.3	Как фобии и страхи управляют человеком? Ингибция и её формы. Избавление от самоуничтожения, фрейлинг и рефрейминг . Приобретение навыков к фасилитации, что порождает позитивные и чувства и мысли.	2	8	10	
2.4	Построение гармоничных отношений в семье, и в школе, со своим внешним окружением – одноклассники, друзья, знакомые, и противоположным	4	6	10	

	полом в окружающей действительности. Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения				
2.5	«Я есмь» - медитативное занятие – представь свою среду обитания, где ты счастлив и чувствуешь себя в безопасности.		2	2	
2.6	Итоговое занятие.	1	1	2	Беседа
	ИТОГО:	27	45	72	

Содержание учебного плана

Раздел I. Организационные занятия

Теория: Вводный инструктаж,

Ознакомление с правилами поведения в группе;

Ознакомление с учебной программой, с её целями и задачами.

Практическая работа: Вводная диагностика. Проведение проективной методики «Несуществующее животное», интерпретация.

Раздел 2. «Саморазвитие и самопознание личности»

2.1. Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Дом, дерево, человек», интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Дом, дерево, человек», интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Автопортрет», интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Портрет человека противоположного пола», интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Три дерева» - 1. Дерево, как олицетворение тебя самого; 2. Дерево, твой самый близкий человек; 3. Дерево, как твоё «Я» через 20 лет. Интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Рисунок семьи». Интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Рисунок семьи». Интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Тест Люшера». Интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Тест Люшера». Интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Волшебное дерево». Интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Тест креативности Торранса». Интерпретация, пояснение.

Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я».

Практическая работа: проведение проективной диагностики «Моя мечта» или произвольный рисунок. Интерпретация, пояснение.

2.2. Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили.

Практическая работа: Диагностика «Выявление эгоцентризма у подростков». Интерпретация, беседа.

Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили.

Практическая работа: Проведение психотехники «Поток сознания», (записывается всё, что приходит в голову, какие мысли, обрывки фраз, просто слова). Пояснение, беседа.

Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили.

Практическая работа: Проведение психотехники «Горячий стул». (желающие выслушать о себе всё, что о них думают в группе, садятся по очереди в центр круга и узнают о себе всё). Беседа, что оказалось неожиданно, что нового, что хотели услышать, получилось ли?

Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили.

Практическая работа: Проведение рисуночной психотехники «Облака» (можно выявить, какие проблемы у подростков, объяснить, что всё решаемо, что возможности свои надо расширять постоянно и ничего не бояться.) Пояснение, беседа.

Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили.

Практическая работа: Проведение игры по карточкам «Покажи эмоцию», пояснение, подсказка на личном примере, коррекция эмоционального состояния и поведения подростков.

Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили.

Практическая работа: Каждый пишет мини – сочинение, рассказ из двух, не связанных по смыслу слов, к примеру «Слон и карандаш», «Ящерица и повидло», «Обезьяна и очки», «Мальчик и НЛО» и мн. др. обсуждение, беседа.

Практическая работа: Тренинговое занятие «Кто - «Я», какой «Я» есть сегодня и сейчас, каким я хочу стать завтра или в ближайшем будущем, над чем я хотел бы поработать с собой любимым. Беседа.

Практическая работа: Тренинговое занятие «Мои родители, мои близкие родные люди – моё отношение к ним, почему, что я хотел (а) бы изменить, как и когда буду строить свою семью?». Беседа.

Практическая работа: Тренинговое занятие вопросы – ответы: «Игра по карточкам - Откровенно говоря....». обсуждение, беседа.

Практическая работа: Тренинговое занятие – упр. «Проведи аналогии, «Синонимы-антонимы», игра «»Ассоциации», «Крокодил». Рефлексия.

2.3. Теория: Как фобии и страхи управляют человеком? Ингибиция и её формы. Избавление от самоуничужения, **фрейлинг** и **рефрейминг**
Приобретение навыков к фасилитации, что порождает позитивные и чувства и мысли.

Практическая работа: Тренинговое занятие «Я все могу, если захочу». Обсуждение, беседа.

Теория: Как фобии и страхи управляют человеком? Ингибиция и её формы. Избавление от самоуничужения, **фрейлинг** и **рефрейминг**
Приобретение навыков к фасилитации, что порождает позитивные и чувства и мысли.

Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – 4 копы, или релаксация – «Мой дом-моя крепость». Обсуждение.

Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – моё пространство, где я счастлив». Обсуждение.

Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – кому я должен и что я хочу». Обсуждение.

Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – я слишком... - 5 отрицательных качеств преобразовать в положительные, пояснить для чего и как.». Обсуждение.

2.4. Теория: Построение гармоничных отношений в семье, и в школе, со своим внешним окружением – одноклассники, друзья, знакомые, и противоположным полом в окружающей действительности.
Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения

Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – мои силы и способности это – мои возможности». Обсуждение.

Теория: Построение гармоничных отношений в семье, и в школе, со своим внешним окружением – одноклассники, друзья, знакомые, и противоположным полом в окружающей действительности. Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения

Практическая работа: Тренинговое занятие «Эмоциональная практика – «Жизнь любит меня, я люблю жизнь, благодарю и принимаю». Обсуждение.

Теория: Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения

Практическая работа: Тренинговое занятие «Эмоциональная практика – «Я прощаю себя и всех окружающих меня людей. (можно мысленно назвать имена людей, если вы на кого-то обижены)». Беседа.

Теория: Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения

Практическая работа: Тренинговое занятие «Эмоциональная практика – «Я принимаю всё, что происходит со мной – это мой опыт и уроки, это мой рост, и личностный и нравственный». Обсуждение.

Практическая работа: Тренинговое занятие «Эмоциональная практика – «Я не фокусируюсь на проблемах, а решаю их с трудностями и неудачами. Я открываю новые возможности в себе». Беседа.

Практическая работа: «Я есмь» - медитативное занятие – представь свою среду обитания, где ты счастлив и чувствуешь себя в безопасности. Обсуждение.

Теория: Итоговое занятие. Получение обратной связи. Беседа.

Практическая работа: Награждение по итогам года.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- Учащиеся должны сформировать различные варианты в нахождении нужной информации, знать базовые источники поиска информации;
- сформировать навыки психологической культуры поведения и общения, что стремиться к развитию личностного потенциала безграничных возможностей каждого человека можно на протяжении всей своей жизни, что «поиск виноватых» - это удел слабых и малообразованных людей.
- сформировать различия понятий - привязанности, симпатии, уважения, влюблённости и Любви;
- сформировать понятие о стереотипах общения – причинах предпочтительности одних и избегания других;

- сформировать позитивный эмоциональный настрой и в мыслях и в душе – как залог создания ситуации успеха каждого человека во всех своих начинаниях и стремлениях.
- Сформировать мотивации к саморазвитию, самосознанию и самосовершенствованию с учётом индивидуальности и своей уникальности.

Метапредметные:

- сформировать ключевые компетентности по приобретению и развитию эмоциональной культуры поведения и взаимодействия в процессе общения, как со сверстниками, так и со старшим поколением.
- сформировать освоение в повседневной жизни и использование полученных регулятивных, познавательных и коммуникативных навыков и умений в реальных жизненных ситуациях.
- сформировать понимание основных психологических понятий согласно программе обучения, способствовать умению правильно применять их в процессе повседневной жизнедеятельности, коммуникации и взаимопониманию в общении.
- сформировать самостоятельность проведения опросов, тестирования, анкетирования своих знакомых или своей семьи;

Предметные:

- Учиться проводить текущее диагностирование, промежуточное тестирование и итоговое диагностическое исследование по использованию полученных психологических знаний, умений и навыков.
- Учиться дальнейшему формированию стремлений познавать свой внутренний мир, стремлению понять другого человека, как себя, адекватной оценке происходящего в окружающем мире и на планете Земля.
- Учиться регулировать своё эмоциональное поведение, анализировать, сравнивать, синтезировать и обобщать с научной и с житейской точки зрения, учиться психологической культуре поведения.
- Учиться позитивно реагировать на критику со стороны; не искать виноватых, перенаправлять свои стремления к поиску компромиссных решений, сотрудничества, т.е. искать выход из неблагоприятных и сложных ситуаций.
- Учиться переключать внимание с негативных состояний своего Я, осознавая их разрушительную силу, на позитивные состояния.
- Учиться включать процессы саморегуляции, когда эмоции зашкаливают, отличать конструктивный уровень общения от деструктивного, стремиться и в дальнейшем к самопознанию и самосовершенствованию.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

- дата начала реализации программы: 1 сентября
- дата окончания реализации программы: 31 мая
- количество учебных недель: 36
- количество учебных дней: 72
- количество учебных часов: 144
- режим занятий: 2 учебных часа 2 раза в неделю.

Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной общеразвивающей программе (ФЗ №273, ст.2, п.9). (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- 1.** Столы ученические – 7 шт.
- 2.** Стулья – 20 шт.
- 3.** Учительский стол – 1 шт.

4. Доска ученическая – 1 шт.

5. Шкафы для методических, дидактических, наглядных пособий и инструментов. 5. Шкафы для методических пособий, дидактического и диагностического материала, наглядные пособия для педагога, раздаточный материал для учащихся.

Учащимся при себе иметь тетрадь и ручку каждому.

Раздаточный материал в виде самых разных карточек и заданий, дидактический материал, научный диагностический и лекционный материалы, учебники и дополнительные издания в помощь педагогу, включая и детскую литературу, великолепный поучительный пласт народного творчества, народных обычаев и культуры - это сказки, поговорки и пословицы, загадки и ребусы современные, притчи и мудрые высказывания древних, сохранившиеся, благодаря тому, что являются незыблемой наукой всех времён и народов.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования должен:

- иметь высшее либо среднее профессиональное педагогическое образование;
 - осуществлять организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний;
 - формировать умения и компетенции учащихся;
 - создавать педагогические условия для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации;
 - обеспечивать достижение обучающимися результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.
- Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа личностного роста» необходимо иметь квалифицированные кадры, имеющие педагогическое высшее или средне-специальное образование или дополнительное профессиональное образование, соответствующее профилю специальности «Педагог дополнительного образования».
- Педагог должен владеть:
- методами учебно-исследовательской и проектной деятельности;
 - обладать различными компетентностями в своей профессиональной деятельности;
 - иметь навыки индивидуального подхода к каждому ребёнку, поддержать, успокоить, похвалить и т.д.
 - уметь эмоционально заиграть и преподнести учебный материал, чтобы ученики схватывали всё на лету, не стеснялись задавать вопросы и рассказывать о себе;

- вызывать и поддерживать интерес к своему предмету, глубоко знать свой предмет и не терять способность к своему самосовершенствованию, тем самым подавать наглядный пример ученикам;
- поддерживать доброжелательную атмосферу в группе, способствуя ситуации успешности каждого подростка, подчёркивая уникальную индивидуальность личности подростка, показывать образцы поведения психологической и эмоциональной культуры поведения, приводить примеры из личного опыта и опыта народных традиций, обрядов, пословиц и поговорок, сказок и притч, где хранятся народом те самые образцы поведения, как правильно и справедливо поступать в той или иной ситуации.
- уметь отвечать на любые вопросы, задаваемые учащимися, помогая решать самые непредвиденные проблемы, возникающие у обучаемых, в связи с тем, что многие просто нуждаются, чтобы их выслушали и поняли правильно, подчёркивая и поощряя, что они, конечно правы, но это сейчас, такой этап вашего Пути, который надо просто принять, пережить, и всё будет хорошо. Их любознательность и стремление познания житейской психологии также поощряется и поддерживается от всей души, и тогда возникает радость от общения, от того, что они услышаны и поняты. Это главное для педагога дополнительного образования. Дети идут в дополнительное образование, чтобы были услышаны и поняты в их стремлении узнать или познать ту или иную область окружающей их действительности, такой многомерной и многоцветной, иногда непонятной, но от этого ещё более притягивающей всё их воображение.

2.3. Методическое обеспечение

- тематический комплекс лекционного материала по программе и ответы на многочисленные вопросы учащихся;
- комплекс учебных пособий в виде диагностического и тестового материала для познания себя и своего внутреннего мира, это методики как диагностические, так и проективные (рисуночные и интеллектуальные);
- комплекс практических заданий и упражнений, карточек для развития эмоционального интеллекта, ассоциативного мышления, памяти, внимания, воображения, устной и письменной речи, креативности;
- профилактические воспитательные презентации и видеофильмы о вреде курения, алкоголя и наркотических средств;
- видео материалы о природе родного края, животного и растительного миров, Ростовского заповедника Маныч Гудило;
- комплекс познавательных игр, развивающих конструктивное и эмоциональное поведение, различных игр, как ролевых, так и подвижных, интеллектуальных, развивающих логику, так и ассоциативных, развивающих психологическую культуру общения;
- комплекс познавательных, развивающих духовно-нравственный потенциал учащихся, поучительных историй и притч, русских

народных поговорок, пословиц, загадок и сказок, развивающих любовь к богатейшей, величайшей культуре русского народа, к своей РОДИНЕ и человечеству в целом.

- Разработки по аналогии различных викторин, ребусов, упражнений и заданий, различные модификации игр, как подвижных, так и интеллектуальных;
- Комплекс здоровьесберегающих технологий и техник, практик и релаксов;
- Наборы настольных игр - это «Мафия», модификация игры «Крокодил», «Покажи эмоцию» и другие, а также «Настольный теннис»;
- принтер и расходные материалы к нему;
- бумага, тетради и ручки, простые карандаши, цветные карандаши и фломастеры (маркеры) для проведения игр, конкурсов и викторин.

2.4. Формы аттестации

Формы контроля эффективности образовательного процесса:

Основные методы педагогической диагностики:

прямые:

- Опросы: письменный, устный; индивидуальный, групповой, фронтальный;
- Педагогическая диагностика: тестирование (вводное, текущее, промежуточное, итоговое); анкетирование, самопроверка, взаимопроверка, проверка педагогом;
- **косвенные:** наблюдение, анализ с помощью индукции и дедукции, различные проективные тесты и техники, релаксы.
- Методы оценивания: критериальный (балльный), интерпретационный, структурный, аутентичный (портфолио).

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Основной диагностический инструментарий: диагностические и проективные методики и тесты, опросы, анкетирование, педагогическое наблюдение, проводится рефлексия (самонаблюдение, анализ, понимание, осознание себя – «Кто Я?»), и тренинговые, релаксационные занятия, психологические игры.

Важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости учащихся. Технология определения результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе представлена в диагностическом инструментарии, содержащем показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, методы диагностики. Осуществляется вводная, промежуточная и итоговая диагностики в виде тестов, проективных методик. Кроме этого имеется разносторонний огромный диагностический комплекс тестов, методик,

проективных рисуночных тестов, заданий и упражнений, различных модификаций и аналогий, созданных по учебнику экспериментальной психологии для развития логического мышления, оперативной памяти и внимания, креативного мышления и воображения. Также проводятся опросы, анкетирование, педагогическое наблюдение, проводится рефлексия (самонаблюдение, анализ, понимание, осознание себя – «Кто Я?»,) и тренинговые, релаксационные занятия, многообразные психологические игры.

Приложение 3.

Дважды, в течение года, данные об обучающихся заносятся в диагностическую карту.

Приложение 4.

2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей

Приложение 5

2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы (КПВР) – обязательные структурные элементы образовательной программы (Федеральный закон об образовании, статья 2 пункт 9) и размещаются в Приложении к ДОП (**Приложение 5**).

Цель воспитательной работы в объединении «Познай себя» – способствовать формированию и раскрытию разносторонне развитой, активной творческой личности. Формировать и поддерживать индивидуальные задатки и способности каждого учащегося, развивая самосовершенствование, саморазвитие, самоактуализацию личности, и реализацию духовно – нравственного потенциала от природы каждого индивидуально.

Воспитательная работа объединения «Познай себя» осуществляется по следующим направлениям:

- Интеллектуальное;
- Социальное направление;
- Духовно-нравственное направление;
- Гражданско-патриотическое;

- **Эстетическое;**
- **Трудовое;**
- **Здоровьесберегающее;**
- **Экологическое.**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.А.Реан, Психология развития личности. М.: АСТ; СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.- 384с.
2. А.Г.Лидерс, Психологический тренинг с подростками. М.: Издат. Центр «Академия», 2004.- 256с.
3. А.Г.Маклаков, Общая психология. СПб.: Питер, 2008. – 583с.
4. А.М. Руденко, Психологический практикум. Ростов н/Дону: Феникс, 2008. – 492с.
5. А.Н. Елизаров. Основы индивидуального и семейного консультирования. Учеб. пособие 2-е изд. М.: «Ось-89», 2005 – 352с.
6. А.Н. Романин, Гуманистическая психология и психотерапия. М.: КНОРУС, 2005.- 208с.
7. А.Н. Романин, Основы психотерапии. М.: Издат. Центр «Академия», 1999 – 208с.
8. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. Современный психологический словарь. – М.: АСТ; СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. -490с.
9. В.Г. Пузиков, Технология ведения тренинга. – СПб.: Изд. «Речь», 2007. – 224с.
10. Д.Я. Райгородский, Практическая психодиагностика. – Самара.: Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – 672с.
11. Е.И. Рогов. Психология общения. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 335с
12. Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога: Учебн. Пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – кн. – 1: Система работы психолога с детьми разного возраста – 384с.
13. Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога: Учебн. Пособие: в 2 кн., кн, 2 : Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. Е.И. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 477с.
14. И.В. Вачков, С.Д. Дерябко, Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебн. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 272с.
15. Клиническая психология: Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2010. – 864с. Учебник для вузов. 4-е изд. /Под ред.
16. Людмила Анн, Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004. – 271с.
17. Л.Д.Столяренко. Основы психологии: практикум/ Ред.- сост. Л.Д.Столяренко- Изд.10-е. – Ростов н /Д; Феникс, 2008. – 686с.
- 18.Н.С. Пряжников, ПрофорIENTATION в школе и колледже: игры, упражнения, опросники. – М.: ВАКО, 2006.- 287с.
19. Н.Ю. Хрящева, С.Н. Макшанов, Е.В. Сидоренко, Психогимнастика в тренинге. – СПб.: 1999.

20. О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто, Справочник психолога средней школы. – Изд. 6-е.- Ростов н/Дону.: Феникс, 2010. -510с.
21. О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. Психодиагностика: коллекция лучших тестов. - изд. 7-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010 -375с.
22. Основы психологии: Практикум / Ред. – сост. Л.Д. Столяренко. Изд - е 8-е. – Ростов н /Д: Феникс, 2006. – 704с.
- 23.О.П. Елисеев. Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2001. – 560с.
- 24.Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Учеб. пособие под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 560с.
- 25.Р. Кочюнас. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академ. Проект; ОППЛ, 2002. – 464с.
- 26.А.М. Руденко, Психологический практикум. Ростов н/Дону: Феникс, 2008. – 492с.
- 27.Р.С. Немов, Психология: Учеб. для вузов; книга 3 – 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 640с.
- 28.Р.С. Немов, Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. Педвузов. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 528с.
29. Т.Н. Березина. Тренинг интеллектуальных и творческих способностей, СПб.: Речь, 2010. – 189с.
- 30.Ф. Райс, К. Долджин. Психология подросткового и юношеского возраста. 12е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 816 .: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
- 31.Юдия Джумм. Путь исполнения желаний. – М.: Астрель: АСТ: Хранитель, 2007. – 477с.

Литература для самостоятельного изучения

1. Ч. Шефер, Л. Кэрри. Игровая семейная терапия. – СПб.: Питер, 2000. – 384с.
2. М. Сумароков. Мудрая матрица, или эффективное управление собственной жизнью (Мастерская Норбекова). – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 255с.
3. Н.Н. Васильев. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2008. – 174с.
4. В.Т. Лободин. Самоанализ и познание внутреннего мира. – СПб.: ИК «Комплект», 1996. – 250с.
5. В.Г. Ромек. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2008. – 175с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 2

**Календарный учебный график
«Психологический практикум – Я емь»**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «Психологический практикум – Я емь». Таблица 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел I. Организационные занятия							
1	4.09.	Набор детей, комплектование групп.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
2	11.09.	Набор детей, комплектование групп.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
3	18.09	Теория: Вводный инструктаж, Ознакомление с правилами поведения в группе; Ознакомление с учебной программой, с её целями и задачами. Практическая работа: Вводная диагностика. Проведение проективной методики «Несуществующее животное», интерпретация.	2				
Раздел 2 Саморазвитие и самопознание личности							
4	25.09.	Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Дом, дерево, человек», интерпретация, пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
5	2.10.	Проективные диагностики, как	2		групповая	Гагарина 60	наблюдение

		методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Дом, дерево, человек», интерпретация, пояснение.				Клуб «Фобос»	
6	9.10.	Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Автопортрет», интерпретация, пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
7	16.10.	Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Портрет человека противоположного пола», интерпретация, пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
8	23.10.	Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Три дерева» - 1. Дерево, как олицетворение тебя самого; 2. Дерево, твой самый близкий человек; 3. Дерево, как твоё «Я» через 20 лет. Интерпретация, пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
9	30.10.	Проективные диагностики, как	2		групповая	Гагарина 60	наблюдение

		методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Рисунок семьи». Интерпретация, пояснение.				Клуб «Фобос»	
10	6.11.	Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Рисунок семьи». Интерпретация, пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
11	13.11.	Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». проведение проективной диагностики «Тест Люшера». Интерпретация, пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
12	20.11.	Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Волшебное дерево». Интерпретация, пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
13	27.11.	Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Тест	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение

		креативности Торранса». Интерпретация, пояснение.					
14	6.12.	Теория: Проективные диагностики, как методические аспекты самопознания своего «Я». Практическая работа: проведение проективной диагностики «Моя мечта» или произвольный рисунок. Интерпретация, пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
15	13.12.	Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили. Практическая работа: Диагностика «Выявление эгоцентризма у подростков». Интерпретация, беседа.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
16	20.12.	Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили. Практическая работа: Проведение психотехники «Поток сознания», (записывается всё, что приходит в голову, какие мысли, обрывки фраз, просто слова). Пояснение, беседа.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
17	27.12	Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами,	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение

		которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили. Практическая работа: Проведение психотехники «Горячий стул». Беседа.					
		2 полугодие					
18	15.01.	Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили. Практическая работа: Проведение рисуночной психотехники «Облака». Пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
19	22.01.	Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили. Практическая работа: Проведение игры по карточкам «Покажи эмоцию», пояснение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
20	29.01.	Теория: «Как мыслим – так и живём» - управление своими мыслями, чувствами, которые их порождают, осознание своих поступков, порождённых чувствами и мыслями, осознали – значит исправили. Практическая работа: Каждый пишет мини – сочинение, рассказ из двух, не	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение

		связанных по смыслу слов, к примеру «Слон и карандаш», «Ящерица и повидло», «Обезьяна и очки», «Мальчик и НЛО» и мн. др. обсуждение.					
21	5.02.	Практическая работа: Тренинговое занятие «Кто - «Я», какой «Я» есть сегодня и сейчас, каким я хочу стать завтра или в ближайшем будущем, над чем я хотел бы поработать с собой любимым.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
22	12.02.	Практическая работа: Тренинговое занятие «Мои родители, мои близкие родные люди – моё отношение к ним, почему, что я хотел (а) бы изменить, как и когда буду строить свою семью?»	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
23	19.02.	Практическая работа: Тренинговое занятие вопросы – ответы: «Игра по карточкам - Откровенно говоря...». обсуждение, беседа.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
24	26.02.	Практическая работа: Тренинговое занятие – упр. «Проведи аналогии, «Синонимы-антонимы», игра «»Ассоциации», «Крокодил». Рефлексия.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
25	5.03.	Теория: Как фобии и страхи управляют человеком? Ингибиция и её формы. Избавление от самоуничужения, фрейлинг и рефрейминг Приобретение навыков к	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение

		<p>фасилитации, что порождает позитивные и чувства и мысли.</p> <p>Практическая работа: Тренинговое занятие «Я все могу, если захочу». Обсуждение, беседа.</p>					
26	12.03.	<p>Теория: Как фобии и страхи управляют человеком? Ингибция и её формы. Избавление от самоуничтожения, фрейлинг и рефрейминг. Приобретение навыков к фасилитации, что порождает позитивные и чувства и мысли.</p> <p>Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – 4 копы, или релаксация – «Мой дом - моя крепость». Обсуждение, рефлексия.</p>	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение рефлексия.
27	19.03	<p>Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – моё пространство, где я счастлив». Обсуждение.</p>	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
28	26.03	<p>Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – кому я должен и что я хочу». Обсуждение, рефлексия.</p>	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение рефлексия.
29	2.04.	<p>Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – я слишком... - 5 отрицательных качеств преобразовать в положительные, пояснить для чего и как.». Обсуждение.</p>	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение

30	9.04.	<p>Теория: Построение гармоничных отношений в семье, и в школе, со своим внешним окружением – одноклассники, друзья, знакомые, и противоположным полом в окружающей действительности. Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения</p> <p>Практическая работа: Тренинговое занятие «Ментальная практика – мои силы и способности это – мои возможности». Обсуждение, рефлексия.</p>	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение рефлексия.
31	16.04.	<p>Теория: Построение гармоничных отношений в семье, и в школе, со своим внешним окружением – одноклассники, друзья, знакомые, и противоположным полом в окружающей действительности. Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения</p> <p>Практическая работа: Тренинговое занятие «Эмоциональная практика – «Жизнь любит меня, я люблю жизнь, благодарю и принимаю». Обсуждение.</p>	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
32	23.04.	<p>Теория: Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения</p> <p>Практическая работа: Тренинговое занятие «Эмоциональная практика – «Я</p>	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение

		прошаю себя и всех окружающих меня людей». Беседа.					
33	30.04.	Теория: Построение картины мира, навыки адекватного восприятия своего мировоззрения Практическая работа: Тренинговое занятие «Эмоциональная практика – «Я принимаю всё, что происходит со мной – это мой опыт и уроки, это мой рост, и личностный и нравственный». Обсуждение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
34	7.05.	Практическая работа: Тренинговое занятие «Эмоциональная практика – «Я не фокусируюсь на проблемах, а решаю их с трудностями и неудачами. Я открываю новые возможности в себе». Беседа.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
35	14.05.	Практическая работа: «Я емь» - медитативное занятие – представь свою среду обитания, где ты счастлив и чувствуешь себя в безопасности. Обсуждение.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение
36	21.05.	Теория: Итоговое занятие. Получение обратной связи. Беседа. Практическая работа: Награждение по итогам года.	2		групповая	Гагарина 60 Клуб «Фобос»	наблюдение рефлексия.
	28.05.	резерв					
Всего часов 72			72				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Воспитательный блок

Цель воспитательной работы в объединении «Познай себя» – способствовать формированию и раскрытию разносторонне развитой, активной творческой личности. Формировать и поддерживать индивидуальные задатки и способности каждого учащегося, развивая самосовершенствование, саморазвитие, самоактуализацию личности, и реализацию духовно – нравственного потенциала от природы каждого индивидуально.

Воспитательная работа объединения «Познай себя» осуществляется по следующим направлениям:

- **Интеллектуальное;**
- **Социальное направление;**
- **Духовно-нравственное направление;**
- **Гражданско-патриотическое;**
- **Эстетическое;**
- **Трудовое;**
- **Здоровьесберегающее;**
- **Экологическое.**

Интеллектуальное направление воспитания

Цель: Способствовать индивидуальному раскрытию у себя своих задатков и способностей, формировать дальнейшее стремление к познанию себя и других людей, развивать собственный потенциал, ресурс своих сил, чтобы поднять самооценку, развивать умения анализировать, мыслить рационально, приобрести навыки индукции и дедукции, эффективно их проявляя в окружающей жизни.

Задачи:

1. Способствовать определению реальных возможностей каждого учащегося, и зону его ближайшего развития.
2. Способствовать дальнейшему формированию интеллектуального потенциала учащихся, расширению их кругозора, развивать природную любознательность, умение находить нужную информацию, свободно ориентируясь в интернет-ресурсах.
3. Поддерживать и развивать стремление всё знать, находить ответы на неизвестные «почему» и «как», «научить - учиться» почемучек, чтобы осознать простую поговорку, почему: «Умный любит учиться, а дурак - поучать».

Содержание деятельности:

- Проведение ежемесячных интеллектуальных игр «Поле чудес» по основным полученным знаниям и навыкам;
- Интеллектуальные, развивающие игры на тренинговых занятиях и на досуге;
- Тренировки по вопросам из модификации игры «Что? Где? Когда?»
- Проведение индивидуальных бесед по раскрытию врождённых задатков и способностей, беседы с родителями о повышении самооценки их ребёнка.
- Проведение и самостоятельная интерпретация диагностических тестов и методик по результату.

Социальное направление воспитания (интегрирование в социум)

Цель: приобретение учащимися социального опыта, адаптации в социуме, приобретение индивидуального и коллективного опыта взаимодействия в обществе, конструктивная интеграция в социум.

Задачи:

- формировать личностные качества учащихся, необходимые для оптимальной интеграции в обществе;
- формировать и закреплять навыки самообслуживания, формировать самостоятельность и ответственность учащихся в любых жизненных ситуациях;
- совершенствовать навыки организации индивидуального и коллективного труда.
- Формировать и развивать адаптацию к любым жизненным ситуациям, умение находить выход из сложных ситуаций с помощью умения договариваться, с помощью сотрудничества или нахождению компромисса.

Содержание деятельности:

- Совместная командная работа, получение навыков сотрудничества и договорённостей, приобретение навыков нахождения компромисса;
- Беседы, обсуждения работы, наставничество при получении опыта деятельности, пояснение необходимости справедливого отношения к происходящему и к людям в целом, не нарушая вселенский закон «Свободы выбора»;
- Совместное проведения досуга, игры, викторины, чтение или рассказ поучительных историй, притч.

Духовно-нравственное направление воспитания

Цель: социально-педагогическая поддержка и приобщение обучающихся к базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них духовно - нравственных чувств, в целом духовно - нравственного сознания и гордости за свою страну, за свой народ.

Задачи:

- формировать духовно-нравственные ориентиры на основе традиционных ценностей своего народа, развивать навыки психологически осознанного эмоционального поведения;
- помогать в усвоении учащимися основных этических требований в общении с людьми и поведении, развивать общую психологическую культуру поведения и психологическую компетентность.
- **формировать представления о семейных ценностях, семейных традициях, уважения к ним, воспитание гражданского сознания, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека, развивать трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни;**
- формировать потребность к познанию своего внутреннего мира, его осознанию и принятию себя, как частичку единого целого со всем миром и людьми.
- Формировать способность к преодолению трудностей для достижения результата, совершенствовать навыки в организации конструктивного индивидуального и коллективного труда, давая адекватную самооценку в получении результата.

Содержание деятельности:

- Беседы, дискуссии, конструктивный разбор повседневных событий, пояснение ситуаций, сравнение, анализ и синтез происшедшего или происходящего события, чтение поучительных притч и историй, объяснение, проведение рефлексии.
- «Разбор полётов» - применяя метод индукции и дедукции (от простого к сложному и наоборот) , конструктивная беседа и пояснение.
- Проведение дискуссий по работе с различными педагогическими поучительными ситуациями, отвечая на вопросы себе и другим, как бы ты поступил в той или иной ситуации, а как надо, чтобы было справедливо и не предвзято? Анализ и выводы.
- Организация и проведение праздничных групповых мероприятий в целях выработки к уважению и почитанию праздничных традиций в стране, празднование значимых для людей праздников, приобщая учащихся к активному и культурному времяпрепровождению, организация игр и праздничных чаепитий.

Гражданско-патриотическое направление в воспитании

Цель: формирование основ гражданско - патриотического воспитания, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению не только любви и защиты своей Родины, народа, но и к проявлению профессионально значимых знаний умений и навыков в различных сферах жизни общества и страны.

Задачи патриотического воспитания:

- формирование патриотических чувств и сознания учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах Мира, сохранение и развитие чувства гордости за свою родную страну, край, школу, семью;
- воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов.
- воспитание любви к родному городу, краю, республике, Родине, её истории, народным обычаям, традициям, и благодарности и любви к величайшей народной культуре Родной страны.
- способствовать изучению истории своей семьи, школы, района, города, своей страны, многогранной культуры народов мира
- формировать развитие чувства ответственности и гордости за достижения своей родной страны, за наследие великой культуры русского народа;
- формирование уважения и почитания к культуре других народов, их традициям и обрядам, обычаям и языку.

Содержание деятельности:

- Беседы на темы по истории, современности и культуры родного края, страны;
- Беседы на темы: «Ваши семейные традиции», «Известные люди семьи», «Семейные хобби, увлечения», «Я горжусь своим дедом, прадедом», «Самое ласковое слово для мамы», «Четыре способа обрадовать маму», «Папа может всё, что угодно», «Любимые сказки моей бабушки» и многие другие обсуждения и беседы, приуроченные к известным знаменательным датам нашей страны.
- Посещение музеев, выставок, экскурсии по историческим местам.
- Рекомендации по просмотру классических фильмов, отражающих нашу великую историю и культуру родного края и страны в целом, чтение художественной литературы, имеющей огромное значение для воспитания уважения и проявления любви и патриотизма к своей стране, к русской великой культуре, к русской национальности, гордость за свою великую державу.

Эстетическое направление в воспитании

Цель: многогранное и многоуровневое психологическое развитие в понимании настоящего человека, личности, развитие эмпатии (умения сочувствовать, сопереживать), восхищаться, понимая не только искусство видеть красоту природы, но и красоту человеческой натуры, его красоту внутреннего мира, самосовершенствуясь при этом.

Задачи:

- Воспитание у себя эстетических интересов и потребностей, не осуждая других людей;
- воспитание у себя в целом эстетических вкусов, идеалов, предпочтений, при этом не завидуя и не осуждая вкусы других людей;
- формирование эстетического опыта и эстетического сознания личности в совокупности с духовно- нравственным сознанием и поведением;

- воспитание и развитие способностей строить свои взаимоотношения с миром по законам психологической красоты взаимодействия с духовно-нравственной позиции красоты души.

Содержание деятельности:

- эстетически грамотно оформлять задания, соблюдать правила хорошего тона в поведении и общении, проявляя навыки психологической культуры поведения как в играх на занятиях, так и в обществе в целом.

Трудовое направление в воспитании

Цель: формирование у учащихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело в процессе деятельности и за результат в целом, развитие конструктивных и организаторских способностей и деловых качеств.

Задачи:

- формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о нравственности и ценности труда и творчества для личности, общества и государства в целом;
- формирование условий для создания и развития возможностей обучающихся с ранних лет получать знания и практический опыт трудовой и творческой деятельности, как неуклонного условия экономического и социального бытия человека;
- формирование лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе, воспитание ответственности за конечный результат трудовой деятельности.

Содержание деятельности:

- Выполнение заданий с творческим подходом, как улучшить результат своей деятельности, работа с волонтерскими проектами.

Здоровье - сберегающее направление в воспитании

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой, как к здоровому образу жизни, так и к позитивному образу мышления и поведения;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать ответственность по отношению к своему здоровью, пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание деятельности:

- Физкульт - минутки на переменах;
- Беседы, инструктажи по безопасности жизни, безопасном поведении на дорогах, ж/д путях, правилам пожарной безопасности, электро - безопасности, поведению на водоёмах, на улице и во дворе, поведению

при чрезвычайных ситуациях, как вести себя при угрозе террористического акта.

- Мини – лекции о пользе правильного питания и позитивного мышления и поведения, исходя из философского принципа, - «Как мыслим, так и живём».
- Пояснения и беседы о том, как негативное мышление преобразовывать в позитивное мышление и соответственное поведение при этом.

Экологическое направление в воспитании

Цель: воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине, так и к Отечеству в целом, бережливому отношению к природе.

Задачи:

- создание эффективных условий, способствующих гармоничному экологическому развитию личности ребенка, посредством совместной познавательной, образовательной и природоохранной деятельности детей и педагога
- развивать художественные способности, эстетические чувства; умение замечать прекрасное, любоваться и восторгаться объектами природы, оберегать и по возможности преумножать красоту и богатства родной природы.

Содержание деятельности:

- навыки соблюдения чистоты и порядка в помещении, дежурства.
- Навыки раздельного сбора мусора, сбор макулатуры, пластиковых крышечек, батареек.

Календарный план воспитательной работы объединения «Познай себя» на 2023 - 2024 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения
1.	Всемирный день водно-болотных угодий	2 февраля
2.	Всемирный день защиты морских млекопитающих	19 февраля
3	Всемирный день кошек	1 марта
4.	День Земли	21 марта
5.	Международный день леса	21 марта
6.	Всемирный день водных ресурсов.(День воды)	22 марта
7.	Час Земли	25 марта
8.	Проведение мероприятий по патриотическому воспитанию обучающихся: освобождение Ленинграда от фашистской блокады. беседа «80 лет со дня победы Вооруженных сил	в течение года 27 января 2023 2 февраля 2023

	СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве». 80 лет со дня освобождения Ростова-на-Дону от фашистов. (1943)	14 февраля
9.	Проведение бесед по пожарной безопасности и правилам дорожного движения	в течение года
10	Интеллектуальные игры и развивающие	Каждое занятие
11	Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»	ежемесячно
12	Настольные, интеллектуальные игры	По желанию
13	День открытых дверей	4 сентября 2022
14	85 лет со дня образования Ростовской области	13 сентября 2022
15	65 лет со дня запуска первого искусственного спутника Земли (1957 г.)	4 октября 2022
16.	Досуговые,, подвижные, развлекательные игры	осенние кан.
17.	Участие в мероприятии к Дню матери	20-26 ноября
18.	Новогодний праздник	24 декабря 2022
19..	Досуговые развивающие , развлекательные игры	зимние кан.
20.	"Защитникам России посвящается" Беседа о героях нашего времени.	февраль 2023
	Международный день птиц	1 апреля 2023
21.	Всемирный охраны здоровья	7 апреля 2023
22.	День древонасаждения.	9 апреля 2023
23.	Первый полёт человека в космос. Юрий Гагарин.	12 апреля 2023
24.	День экологических знаний	15 апреля 2023
25.	Досуговые развивающие , развлекательные игры.	Весенние каникулы.
26.	День подснежника	19 апреля 2023
27.	Всемирный день Земли.	22 апреля 2023
28.	День Солнца	1 мая 2023
29.	Участие в декаде, посвященной Дню Победы	май 2023
30.	День Волги.	20 мая 2023
31.	Спортивно-технический праздник, посвященный «Международному дню защиты детей».	1 июня 2023
32.	Всемирный день охраны окружающей среды. День эколога в России.	5 июня 2023
33.	Праздник, подведение итогов учебного года.	
34.	Летний приходящий лагерь.	июнь 2023

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СПОСОБНОСТЬ К ЭМПАТИИ

Предлагаемая ниже методика успешно используется казанским психологом И.М.Юсуповым для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека, способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.

Сопереживание — это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой так, как если бы они были нашими собственными.

Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая у человека эмпатия — ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнера по общению и прежде всего в обучении и воспитании. Поэтому эмпатия рассматривается как профессионально-важное качество педагога. Как отмечал В.А. Сухомлинский, «учителю следует начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего — с формирования способности ощущать душевное состояние другого человека, уметь ставить себя на место другого в самых разных ситуациях». И далее: «Глухой к другим людям — останется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании — эмоциональная оценка собственных поступков».

Инструкция: «Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа:

если Вы ответили «не знаю» — 0, ответу «нет, никогда» припишите 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» — 4 и ответу «да, всегда» — 5. Отвечать нужно на все пункты».

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных направлений предпочитаю музыку в «современных ритмах».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.

12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, что это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой Вы отвечали. Не ответили ли Вы «не знаю» на утверждения №№ 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты №№ 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда?» Если это так, то Вы не желали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям Вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти — можете

считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты №№ 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Если Вы набрали от 82 до 90 баллов — это очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на Вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют Вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает Вас. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия Вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни Вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к Вам. Окружающие ценят Вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах Вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести Вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать Вас «толстокожим», но в то же время Вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений

между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для Вас неожиданными. У Вас нет раскованности, чувств и это мешает Вашему полноценному восприятию людей.

12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у Вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят Вам тем же: случаются моменты, когда Вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют Вас своим вниманием. Но это исправимо, если Вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше Вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Вводная диагностика

«Несуществующее животное»

Если рисунок в правой стороне вверху листа, — это связано с действительным моментом или с периодом будущего, с положительными эмоциями.

Если рисунок в левой стороне и внизу, — это связано с прошлыми моментами, с отрицательными эмоциями и пассивностью. В норме рисунок находится посередине листа. Чем ближе рисунок к верхнему краю листа, тем выше самооценка и недовольство своим положением в обществе, недостаточностью признания со стороны окружающих, тем выше претензии на самоутверждение и продвижение.

Если рисунок в нижней части листа, — проявление неуверенности в себе, низкой самооценки, подавленности, нерешительности.

Если голова фигуры животного повернута вправо, — признак того, что почти все, что планирует человек, осуществляется или начинает осуществляться.

Если голова повернута влево, — то человеку, сделавшему такой рисунок, присуща тенденция к размышлениям, и лишь малая часть замыслов реализуется, порой он просто проявляет боязнь перед активными действиями.

Положение «фас», т. е. голова, направленная на рисующего, характеризуется как эгоцентризм.

Значение деталей головы:

Уши — заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе, человек эмоционально реагирует на оценку себя окружающими, хотя порой и не изменяет своего поведения.

Приоткрытый рот в сочетании с языком — признак болтливости, а в сочетании с прорисовкой губ — чувственность. Открытый рот без прорисовки губ и языка, особенно зачерненный, — признак опасения, страхов, недоверия. Рот с зубами — признак вербальной агрессии (огрызается, грубит, задирается).

Глаза. Если сильно выделены глаза, — это символ присущего человеку страха. Наличие ресниц — проявление истероидно-демонстративных черт в поведении, заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

На голове животного могут быть дополнительные детали:

Рога — агрессия, в сочетании с другими признаками агрессии — ногтями, щетиной, иглами — определяется характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная.

Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности.

Грива, шерсть — чувственность, подчеркивание своего пола, сексуальной роли.

Ноги, лапы животного: если лапы «основательны» по отношению к размеру всей фигуры, — то основательность, обдуманность, рациональность принятия решения. При отсутствии ног или хрупких ногах — склонность к поверхностным суждениям, легкомыслию в выводах, импульсивности решений. Однотипность, повторяемость формы ног («многоножка») — конформность суждений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей ног, лап — проявление самостоятельности, небанальности, оригинальности, инакомыслия, порой даже творческого начала.

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры: если эти части функциональные — крылья, щупальца и т. п. — проявление желания человека охватить разные области жизни, завоевать себе «место под солнцем», потеснив других, увлеченность, смелость, энергичность, уверенность в себе.

Украшающие детали: перья, бантики, кудри — проявление демонстративности, желания обратить на себя внимание, манерности.

Хвосты: направлен вверх — человек положительно оценивает свои действия, решения; хвост вниз — недовольство собой, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние. Хвост направлен вправо — выражает отношение человека к своим действиям или поведению, влево — к мыслям, решениям.

Контур фигуры: наличие щитов, панцирей — защита от окружающих; иглы, панцирь в виде острых углов — агрессия. Затемнение линии контура, удвоенные линии — проявление тревоги, страха, подозрительности. Направленность такой защиты соответственно пространственному положению: верхний контур против вышестоящих — родителей, учителей, начальников; нижний контур — защита против насмешек, боязнь осуждения, отсутствие авторитета у младших, подчиненных; боковые контуры — готовность к защите и самозащите любого порядка и в разных ситуациях.

Сильный нажим рисунка, линии, видимые даже с обратной стороны листа (судорожный высокий тонус мышц рисующей руки), резкая тревожность (обратить внимание, какая деталь рисунка выполнена с сильным нажимом — т. е. к чему привязана тревога).

Общая оценка животного: угрожающее, угрожаемое и нейтральное животное — это отношение к собственной персоне, к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификации себя по значимости (с зайцем, слоном, букашкой и т. п. нарисованным животным). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Фигура круга, особенно ничем не заполненного, символизирует тенденцию к замкнутости, закрытости своего внутреннего мира, нежеланию подвергаться тестированию.

Вмонтаживание механических частей в живую ткань животного — постановка фигуры животного на танковые гусеницы, прикрепление к телу пропеллера, проводов, рукояток, антенн и т. п.— проявление шизоидности, склонности к шизофрении.

Названия. Если в названии рациональное соединение смысловых частей («бегекот, мухобык) — рациональность, способность к адаптации. Названия с научным оттенком (ратолетиус, наплиолярия) — демонстративность интеллекта, эрудиции. Звуковые названия (лалию, шама) без всякого осмысления — проявления легкомысленности, неумения учитывать сигналы опасности.

Иронические названия — проявление снисходительно-иронично отношения к окружающим. Удлиненные названия — проявление защитных тенденций, склонность к фантазированию защитного порядка.