

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

## Государственное казенное учреждение

«Тверской областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (ГКУ Центр ППМС-помощи)

Рекомендована

Педагогическим советом

№ 1 от 30.08.2021г.



Директор ГКУ Центр ППМС- помощи

Л.В. Курочкина

2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Развитие самосознания и формирование позитивной «Я-концепции»  
подростков.**

Возраст: 12-18 лет

Срок реализации: 12 часов.

Педагог-психолог: Бирюкова Н.В.

Тверь 2021

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и перспективность программы**

Подростковый возраст- самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период формирования личности и межличностных отношений. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом.

Наиболее важным отличительным признаком этого возрастного периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности подростка. Согласно мнению Б. Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности.

Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание и самооценка, способность к анализу социальных явлений.

В подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция». Чувство взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста (11-13 лет) и проявляется, прежде всего, в желании, чтобы все - и взрослые и сверстники - относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправные отношения со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою позицию. Кроме того, появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, этические нормы поведения.

У подростка в 11-12 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Подросток открывает для себя свой внутренний мир, хочет понять, какой он есть на самом деле и каким он хотел бы быть. Чрезмерный самоанализ, переходящий в самокопание, приводит часто к недовольству собой. Самооценка в подростковом возрасте оказывается низкой и неустойчивой.

С развитием самосознания связаны и возникающие в подростковом возрасте склонность к уединению, чувство одиночества, непонятности и тоски.

К концу периода, примерно в 15 лет, подросток делает еще один шаг в развитии своего самосознания. После поисков себя, личностной нестабильности у него формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я».

Я-концепция, в свою очередь, способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я- концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности

подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростка, снижение самоуважения, иногда приводят к социальной дезадаптации.

Подросток начинает всматриваться в себя, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. Возникает потребность оценить свои возможности для того, чтобы найти свое место в коллективе. В процессе рефлексии происходит гармонизация собственных замыслов и возможностей. Возникшая таким образом индивидуальность обладает, согласно Ананьеву, особой организацией. Центральную ее область занимает внутренний мир, который включает "Я" человека, его мировоззрение, ценностные ориентации.

Поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и сверстников.

Поэтому подростку необходима помощь взрослого человека, чтобы помочь выявить и преодолеть внутриличностные конфликты, возникающие в процессе его личностного развития.

Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их. Изобразительная деятельность может являться альтернативным "языком", более точным и выразительным, чем слова, это инструмент для исследования бессознательного человека. Потребности, чувства, переполняющие подростка, выплескиваются в воображаемой ситуации. Невозможные в реальной жизни желания легко исполняются в мире фантазий. Поэтому воображение и фантазия в ряде случаев приносят успокоение, снимая напряженность и устраняя внутренний конфликт.

Одной из наиболее динамично развивающихся в последние годы форм работы с детьми и подростками является арт-терапия, в ходе которой смутные побуждения предстают перед подростком в яркой образной форме, он лучше осознает собственные влечения и эмоции. Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний и страхов, способствует повышению самооценки подростка. Арт-терапия имеет "инсайт-ориентированный" характер и направлена на изменение мироощущения человека и системы его отношений (включая окружающий мир и самого себя), достижение им лучшего

понимания своих переживаний либо такое изменение их "качества", которое делает человека более аутентичным, творческим, счастливым.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что работа по развитию самосознания и формированию позитивной «Я-концепции» является актуальной и перспективной именно на этом возрастном этапе.

#### **Цели программы:**

1. Развитие у подростка отношения к себе как к самоценной индивидуальности;
  2. Принятие себя;
  3. Утверждение положительного образа «Я», включая когнитивный, эмоциональный, физический и поведенческий компоненты.
  4. Развитие умения находить свое место в группе через сотрудничество.
- Цель данной программы конкретизируется в частных задачах.

#### **Задачи программы:**

1. Создание условий для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия.
2. Обучение способам выражения своих чувств, эмоций в социально приемлемой форме
3. Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я».
4. Актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

#### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

Данная программа предполагает гуманистическую позицию педагога-психолога и направлена на развитие способности подростка к объективному восприятию своего образа. Формирование адекватной «Я»-концепции является важным условием развития самосознания, а вместе с ним и способности к самоактуализации, понимаемой как стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных ресурсов.

К наиболее общим этическим аспектам работы относятся: осознанность (осведомленность) согласия участников, свобода выбора, защищенность от психических и физических травм, конфиденциальность.

#### **Основные принципы:**

- принцип добровольности;
- принцип активности;
- принцип исследовательской (творческой) позиции;
- принцип объективации (осознания) поведения;
- принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.

Методологической основой представленной программы являются разнообразные виды терапии искусством. Арт-терапевтические методы основаны на понимании искусства как способа выражения того, что сложно

или невозможно выразить словами. В творческом процессе человек становится более аутентичным и свободным, чем в обыденной жизни. В творчестве неизбежно находят отражение внутренние конфликты, травматический опыт, неосознанные эмоции, - все то, что в обычной вербальной терапии скрыто механизмами психологических защит. Кроме того, создание творческой работы может стать предметом обсуждения, и тогда воздействие осуществляется за счет более глубокого понимания и принятия подростком самого себя. В психоанализе творческая работа рассматривается как материал для интерпретации и осмысления символов, ассоциаций, а это помогает понять и изменить глубинную историю или миф, сопровождающий жизненный путь подростка. Благодаря тому, что арт-терапия имеет многоуровневый терапевтический потенциал, она подходит очень широкому кругу клиентов, включая детей и подростков. Главной целью арт-терапии является гармонизация психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. С ее помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, страх, злость, радость и т.д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержание внутреннего «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, лепит скульптуру, сочиняет сказку, пишет стихи, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики. С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является сублимация.

В последнее десятилетие активно развивается полимодальная арт-терапия, методики которой включают творческую активность одновременно в разных областях:

- в изобразительном искусстве (изотерапия)
- в драме (драматерапия)
- в инсталляциях, коллажировании,
- в движении (коммуникативно-двигательный тренинг)
- в танце (танцевальная терапия)
- в музыке (музыкотерапия)
- в литературном творчестве (библиотерапия, сказкотерапия, нарративная)

Большую популярность завоевали фототерапия, тестопластика, тканетерапия, мандалотерапия, кинотерапия, куклотерапия, МАК-терапия и т.д.

Таким образом, арт-терапевтические сессии могут быть очень разными, что позволяет, учитывая индивидуальные особенности, актуальные потребности и пожелания клиента, найти наилучший маршрут для решения всех поставленных задач на пути к достижению главной цели.

### **Общие рекомендации при проведении занятий с элементами арт-терапии**

Руководитель группы не обязательно должен быть художником. Гораздо важнее чувствовать интерес к художественному творчеству и хорошо ориентироваться в различных направлениях психотерапии. Занятия

арт-терапией носят спонтанный характер. Руководители поощряют участников выражать свои внутренние переживания как можно более произвольно и спонтанно и совершенно не беспокоиться о художественных достоинствах своих работ.

### **Правила арт-терапии.**

В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.

Ребенок вправе выбирать виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе.

Ребенок может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения. ("Включенность" детей в групповую коммуникацию во многом определяется педагогической этикой и мастерством психолога.)

Ребенок имеет право просто наблюдать за деятельностью остальных участников или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания!

Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, детьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. При этом гуманистический подход не декларируется, а реально воплощается на практике.

Причем, чем меньше психолог вмешивается в художественную деятельность детей, тем выше полученный терапевтический эффект, тем быстрее устанавливаются отношения эмпатии, взаимного доверия и принятия.

### **Практическая направленность программы**

Предлагаемая программа является авторской развивающей программой дополнительного образования.

Подростковый возраст богат своими новообразованиями, среди которых можно назвать развитие рефлексии, теоретического мышления, становление мировоззрения, способности к осознанному построению собственной жизненной перспективы. Именно в этом возрасте интенсивно формируется самосознание и самооценка. Для подростка «зона ближайшего развития» - это сотрудничество с взрослыми в пространстве проблем общения со сверстниками, самосознания, интеллектуальной и личностной рефлексии. Развитие у подростков «мышления в понятиях» и появление более высоких качеств речи позволяет ему сделать предметом сознания свою собственную мысль и активно искать смысл различных абстрактных понятий социально-нравственного контекста (что такое справедливость, дружба, сотрудничество, честность и др.)

Программа, таким образом, направлена:

- на стимулирование интереса к самопознанию и самосовершенствованию;

- развитие рефлексии и мотивации к достижению целей;
- переосмысление подростком своей жизненной позиции
- формирование позитивной самооценки.

Реализация данной программы будет способствовать решению социально-значимой задачи профилактики школьной дезадаптации и девиантного поведения несовершеннолетних.

При отборе содержания и его организации мы опирались на следующие принципы:

- принцип системности;
- принцип научности;
- принцип ориентации на «зону ближайшего развития» (по Выготскому)
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип замещающего развития.

### **Цели программы:**

1. Развитие у подростка отношения к себе как к самоценной индивидуальности;
  2. Принятие себя;
  3. Утверждение положительного образа «Я», включая когнитивный, эмоциональный, физический и поведенческий компоненты.
  4. Развитие умения находить свое место в группе через сотрудничество.
- Цель данной программы конкретизируется в частных задачах.

### **Задачи программы:**

1. Создание условий для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия.
2. Обучение способам выражения своих эмоций, чувств в социально приемлемой форме
3. Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я».
4. Актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

### **Адресат**

Программа «Развитие самосознания и формирование позитивной «Я-концепции» подростков» предназначена для работы с детьми 11-20 лет.

Основные показания для участия в программе:

- низкая самооценка;
- негативная «Я-концепция»
- повышенная тревожность;
- страхи, фобии;
- чувство одиночества;
- эмоциональная неустойчивость;
- межличностные конфликты
- переживание эмоционального отвержения;

- стресс;

В целом показания к участию в программе достаточно обширны, тем более что ее применение может «дозироваться» от относительно легкого погружения в творческий процесс до углубленного анализа скрытых индивидуальных переживаний. Многоплановое влияние искусства позволяет применять методы воздействия на его основе к клиентам разного возраста в самых широких диагностических пределах.

Противопоказанием для участия в данной программе является наличие у детей серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, эпилептической болезни. А также: острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния; церебрально-органические заболевания; недостаточное интеллектуальное развитие; переживание острого кризисного процесса; тяжелые депрессивные расстройства; ярко выраженные шизоидные особенности личности; запущенное делинквентное поведение; недостаточная мотивация.

Решая вопрос о показании или противопоказании занятий с психологом, необходимо всякий раз учитывать актуальный уровень развития ребенка. Необходимо учесть и динамику внутри семьи. Родители должны быть готовы к продуктивному сотрудничеству с психологом, чтобы помочь ребенку в его развитии, а не свести на нет достигнутые им в ходе занятий улучшения.

### **Продолжительность программы**

**Количество занятий:** 12

**Продолжительность занятия:** 1,5-2 часа (временные границы каждого занятия определяются возрастными и индивидуальными особенностями участников)

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

**Форма занятий:** смешанная (приемы арт-терапии могут использоваться как в групповой, так и в индивидуальной работе с подростком, а так же при исследовании внутрисемейных проблем в семейном консультировании)

**Количество участников:** 1-6 человек.

**Условия для проведения занятий, оснащение:** просторное светлое помещение, где участникам можно шуметь и свободно перемещаться, столы, стулья. Для индивидуальных занятий: журнальный столик, диван, кресла, настольная лампа.

**Материалы для художественного творчества:** карандаши, фломастеры, наборы красок, кисти разных размеров, палитра, баночки с водой, губка, бумага различных цветов, оттенков, формата, плотности и текстуры, картон, фольга, клей, скотч, ножницы, нитки, веревки. Для коллажей понадобятся старые журналы, репродукции, фотографии. Для театрализованных представлений (перфоманса) могут понадобиться зеркало, грим, свечи, костюмы, лоскуты материи и диски с музыкой.



## Структура программы:

Программа по развитию самосознания и формированию позитивной «Я-концепции» имеет широкий спектр применения и может быть использована как в групповой работе с подростками, нуждающимися в коррекции личностного развития, так и в индивидуальной. Отдельные упражнения и техники могут быть полезными в работе с семьей. Последовательность, продолжительность и количество занятий по заявленным темам может меняться, если возникает такая необходимость. Количество предлагаемых упражнений дает возможность выбрать наиболее подходящие для каждой конкретной ситуации.

Программа рассчитана на 12 занятий, каждое из которых имеет свое назначение.

Каждая встреча предполагает некоторый набор психотехнических процедур. Однако их применение не является обязательным. Психолог должен чувствовать актуальные потребности участников.

Набор участников на программу (в группу) проводится после предварительной консультативной беседы с подростком и его родителями, изучения эмоционально-личностных особенностей ребенка, стиля семейного воспитания.

При диагностике уровня сформированности структурных компонентов Я-концепции у старших подростков могут быть использованы следующие методики:

- Шкала родительской озабоченности (ШРО) Опросник для родителей;
- Шкала самооценки. Методика В.В.Сидоренко;
- Интеллектуальные тесты Г.Айзенка;
- Диагностика состояния агрессии Басса-Дарки;
- Уровень субъективного контроля (УСК) Д.Роттера
- Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей
- Тест Э.Вагнера «Рука»
- «Незаконченные предложения» (диагностический комплекс проективного интервью В.Михала)
- Опросник профессиональной готовности Кабардовой Л.Н.
- Цветовой тест М.Люшера
- Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г.Эйдемиллера;
- Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э.Г.Эйдемиллер;
- Сочинение на заданную тему;
- Тест Б.Бука «Дом. Дерево. Человек» (проективная методика);
- Тест К.Маховеера «Нарисуй человека»;
- Методика М.Друкаревич «Несуществующее животное»;
- Методики «Рисунок семьи»;
- Методика Е.Романовой и Т.Сытько «Человек под дождем»;
- Методика «Куст роз». Модификация Д.Аллана, В.Стюарда, Х.Лейнера

- Графическая методика М.А.Панфиловой «Кактус»;
- Тест «Гомункулус» А.В.Семенович;
- Тест двадцати утверждений на самоотношение, разработанный М.Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А. М. Прихожан и др.
- Методика А.Брюна «ранние воспоминания»;

### **Требования к результату усвоения программы**

#### **Планируемые результаты реализации программы**

При условии успешной реализации этой программы будет наблюдаться положительная динамика в:

1. Актуализации потребности подростка в самопознании, самоопределении и самовоспитании;
2. Осознанном стремлении к пониманию и принятию себя, своей индивидуальности;
3. Сокращении разрыва между идеальным «Я» и реальным, что повышает уверенность в себе и побуждает подростка к развитию в себе желаемых качеств;
4. Приобретении навыков рефлексии собственных чувств, мыслей, намерений и действий;
5. Создании устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний.

#### **Система оценки достижения планируемых результатов (оценка результативности)**

Результат консультирования и занятий может быть успешным, неуспешным и средним. Проявляется он, как правило, через определенный промежуток времени. Однако уже в ходе реализации программы психолог может наблюдать положительные изменения в эмоциональном состоянии подростка.

К признакам результативности можно отнести: субъективное совместное чувство удовлетворения после проведенного занятия; подтверждение положительных изменений объективными данными (результатами наблюдения и диагностики); изменение отношения подростка и его родителей к заявленной проблеме; достижение цели занятий; другие положительные изменения (на личностном плане, в межличностных отношениях, в поведении и т.д.)

#### **Базовые диагностические методики**

- Сбор анамнеза.
- Шкала родительской озабоченности (ШРО) Опросник для родителей;
- Шкала самооценки. Методика В.В.Сидоренко;
- Интеллектуальные тесты Г.Айзенка;
- Диагностика состояния агрессии Басса-Дарки;
- Уровень субъективного контроля (УСК) Д.Роттера
- Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей
- Тест Э.Вагнера «Рука»

- «Незаконченные предложения» (диагностический комплекс проективного интервью В.Михала)
  - Опросник профессиональной готовности Кабардовой Л.Н.
  - Цветовой тест М.Люшера
  - Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г.Эйдемиллера;
  - Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э.Г.Эйдемиллер;
  - Сочинение на заданную тему;
  - Тест Б.Бука «Дом. Дерево. Человек» (проективная методика);
  - Тест К.МахOVERA «Нарисуй человека»;
  - Методика М.Друкаревич «Несуществующее животное»;
  - Методики «Рисунок семьи»;
  - Методика Е.Романовой и Т.Сытько «Человек под дождем»;
  - Методика «Куст роз». Модификация Д.Аллана, В.Стюарда, Х.Лейнера
  - Графическая методика М.А.Панфиловой «Кактус»;
  - Тест «Гомункулос» А.В.Семенович;
  - Тест двадцати утверждений на самоотношение, разработанный М.Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А. М. Прихожан и др.
  - Методика А.Брюна «ранние воспоминания»;
  - Тест МахOVERA «Нарисуй человека», тест «Автопортрет» в интерпретации Бернса и Рида, тест «Образ себя» (эти методики позволяют создать «психофизический» портрет индивидуальности на основе впечатлений клиента о своем теле).
  - Тест «Телесные состояния» раскрывает сенситивный мир человека при восприятии им своего тела. После предварительно выполненного комплекса диагностической гимнастики и упражнения «Глина» в группах по 4-5 человек, участникам удастся в красках воспроизвести свои ощущения на рисунке, что приводит к более глубокому проникновению в телесную самость, выявляются зоны «легкости» и «напряжения», расширяется психологический спектр переживаний тела.
  - Тест «Дом.Дерево.Человек», «Несуществующее животное», «Я – реальный. Я – идеальный», «Я – реальный глазами других. Я – идеальный глазами других», «Куст роз», рисунок семьи и др.
- Различными методиками самооценки личности.

### **Сведения о практической апробации программы на базе ГКУ «Центр ППМС-помощи»**

Программа «Развитие самосознания и формирование позитивной «Я-концепции подростков» успешно применялась на базе ГКУ «Центра ППМС-помощи» на протяжении 5 лет. В рамках данной программы проводились как индивидуальные занятия с подростками 12-18 лет, так и консультативная работа с участием всей семьи, либо одного из родителей.

Программа имеет широкий спектр применения и была использована как в групповой работе с подростками, нуждающимися в коррекции личностного

развития, так и в индивидуальной. Отдельные упражнения и техники оказались полезными в работе с семьей. Последовательность, продолжительность и количество занятий по заявленным темам варьировались, когда возникала такая необходимость. Количество предлагаемых упражнений дает возможность выбрать наиболее подходящие для каждой конкретной ситуации.

Программа рассчитана на 12 занятий, каждое из которых имеет свое назначение.

Каждая встреча предполагает некоторый набор психотехнических процедур. Однако их применение не является обязательным. Психолог должен чувствовать актуальные потребности участников.

Набор участников на программу (в группу) проводился после предварительной консультативной беседы с подростком и его родителями, изучения эмоционально-личностных особенностей ребенка, стиля семейного воспитания.

Для отслеживания результатов апробации программы использовались методы наблюдения, интроспекции, рефлексии, а также базовые диагностические методики, в том числе проективные:

- Шкала родительской озабоченности (ШРО) Опросник для родителей;
- Шкала самооценки. Методика В.В.Сидоренко;
- Интеллектуальные тесты Г.Айзенка;
- Диагностика состояния агрессии Басса-Дарки;
- Уровень субъективного контроля (УСК) Д.Роттера
- Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей
- Тест Э.Вагнера «Рука»
- «Незаконченные предложения» (диагностический комплекс проективного интервью В.Михала)
- Опросник профессиональной готовности Кабардовой Л.Н.
- Цветовой тест М.Люшера
- Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г.Эйдемиллера;
- Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э.Г.Эйдемиллер;
- Сочинение на заданную тему;
- Тест Б.Бука «Дом. Дерево. Человек» (проективная методика);
- Тест К.Маховеера «Нарисуй человека»;
- Методика М.Друкаревич «Несуществующее животное»;
- Методики «Рисунок семьи»;
- Методика Е.Романовой и Т.Сытько «Человек под дождем»;
- Методика «Куст роз». Модификация Д.Аллана, В.Стюарда, Х.Лейнера
- Графическая методика М.А.Панфиловой «Кактус»;
- Тест «Гомункулус» А.В.Семенович;
- Тест двадцати утверждений на самоотношение, разработанный М.Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А. М. Прихожан и др.

- Методика А.Брюна «Ранние воспоминания»;

В программе принимали участие подростки с низкой самооценкой, негативной «Я-концепцией», высокой тревожностью, страхами, чувством эмоционального отвержения, неуверенностью в себе.

Известно, что в психологии, да и в педагогике, ощутить результат работы удается далеко не всегда и не сразу.

И, тем не менее, к концу занятий подростки становятся другими, более взрослыми, продвинутыми. У всех в процессе занятий наблюдается положительная динамика.

На первом этапе работы происходит понимание подростком себя как самоценной личности.

Ребенок осознает, что с ним происходит в подростковый период, в том числе осознает трудности, с которыми он сталкивается. Ребенок открывает собственные ресурсы, и тогда ему становится интересно жить. На этом этапе мы работаем над развитием рефлексивности, беседуем о ценности человеческой личности, физического и психического здоровья. Формируем чувство собственного достоинства. Обучаем приемам саморегуляции поведения, состояния, эмоций. Помогаем развитию навыков психологической защиты.

На втором этапе формируем ценностное отношение к другому человеку, культуру коммуникации. Подросток учится дружить, взаимодействовать, выстраивать и поддерживать хорошие, здоровые отношения, формируется способность к эмпатии. На третьем этапе учим внестрессовому взаимодействию, тому, как конструктивно себя вести в конфликтных ситуациях. Действовать так, чтобы взаимодействие с людьми приносило радость. Умение брать на себя ответственность еще и за тех, кто рядом: за свою семью, за свой класс, за свой коллектив, за людей.

- Повышается самооценка

- Достигается цель «принятие себя»

- Утверждается положительный образ «Я», включая когнитивный, эмоциональный, физический и поведенческий компоненты.

- Развивается умение находить свое место в группе через сотрудничество.

Решая психологические задачи, обозначенные в программе «Развитие самосознания и формирование позитивной «Я-концепции» подростков, следует помнить четыре очень важных принципа.:

- принцип ситуативности (работать на актуальную ситуацию);

- принцип вариативности (из множества вариантов выбирать оптимальный);

- принцип адаптивности (все должно быть нацелено на конкретного подростка, родителей, психолога);

- принцип педагогической целесообразности (цель должна быть и смысл всего, что делается на занятии).

## Учебный план программы

### Цели программы:

1. Развитие у подростка отношения к себе как к самоценной индивидуальности;
2. Принятие себя;
3. Утверждение положительного образа «Я», включая когнитивный, эмоциональный, физический и поведенческий компоненты.
4. Развитие умения находить свое место в группе через сотрудничество.

### Категория обучающихся:

Подростки 10-20 лет

### Срок обучения:

Количество занятий: 12

Продолжительность занятия: 1,5-2 часа (временные границы каждого занятия определяются возрастными и индивидуальными особенностями участников)

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	Знакомство	2	1	1	Наблюдение; диагностика
2	Я познаю себя	10	5	5	Наблюдение; диагностика; рефлексия
3	Я познаю других	6	3	3	Рефлексия; наблюдение
4	Картина мира	4	2	2	Рефлексия; наблюдение
5	Подведение итогов	2	0,5	1,5	Диагностика; рефлексия; наблюдение
Итого		24	11,5	12,5	

### Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	Знакомство	2	1	1	Наблюдение; диагностика
2	Я познаю себя	10	5	5	Наблюдение; диагностика; рефлексия
2.1	История моего имени	2	1	1	Наблюдение; Рефлексия

2.2	Я-мое тело-эмоции	2	1	1	Наблюдение Диагностика Рефлексия
2.3	Маски	2	1	1	Наблюдение Рефлексия
2.4	Мой щит и герб	2	1	1	Наблюдение Рефлексия
2.5	Все грани моего «Я»	2	1	1	Наблюдение диагностика Рефлексия
3	Я познаю других	6	3	3	Рефлексия наблюдение
3.1	Все мы чем-то похожи	3	1,5	1,5	Рефлексия Наблюдение
3.2	Я и моя семья	3	1	2	Рефлексия наблюдение
4	Картина мира	4	2	2	Рефлексия наблюдение
5	Подведение итогов	2	0.5	1,5	Диагностика рефлексия наблюдение
Итого		24 ч	11,5 ч	12,5 ч	

## **Учебная программа: основное содержание**

### **Система условий реализации программы**

#### **Структура и содержание программы:**

Программа по развитию самосознания и формированию позитивной «Я - концепции» имеет широкий спектр применения и может быть использована как в групповой работе с подростками, нуждающимися в коррекции личностного развития, так и в индивидуальной. Отдельные упражнения и техники могут быть полезными в работе с семьей. Последовательность, продолжительность и количество занятий по заявленным темам может меняться, если возникает такая необходимость. Количество предлагаемых упражнений дает возможность выбрать наиболее подходящие для каждой конкретной ситуации.

Программа рассчитана на 12 занятий, каждое из которых имеет свое назначение.

Каждая встреча предполагает некоторый набор психотехнических процедур. Однако их применение не является обязательным. Психолог должен чувствовать актуальные потребности участников.

Набор участников на программу (в группу) проводится после предварительной консультативной беседы с подростком и его родителями, изучения эмоционально-личностных особенностей ребенка, стиля семейного воспитания.

№ Тема занятия	Цели, задачи, назначение	Форма работы. Упражнения.
1. Знакомство	Создание условий для включения подростка в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой предстоящей работы, со структурой занятий, определение принципов работы в группе; знакомство с каждым участником группы. Побуждение личности к самораскрытию, исследованию своего внутреннего мира, развитию творческого воображения; повышение самооценки	Информация о программе. Знакомство со структурой занятий. Знакомство. Выработка правил работы. Тест «Люшера» Упражнение «Каракули» «Визитка» «Метафорический автопортрет» «Метафорическое Я» «Автопортрет в натуральную величину» и т.д. Рефлексия.
2. «Я познаю себя»»	Побуждение личности к исследованию своего внутреннего мира.	Упражнения для настроения Тест «Люшера» Тест «Гомункулос» «Геометрический тест» «Закончи предложение» «Кто я?» «Сказка про мальчика (девочку), похожего на меня» Техника «Деревья-характеры» (И.В.Вачков) Актерский тренинг. Техника «Мой дом» «Человек под дождем» Техника «Я-реальный» «Я-идеальный» Медитативные путешествия (символдрама) Рефлексия
3. «Я-мое тело - эмоции»	Осмысление ощущений тела и сопутствующих переживаний; снятие телесных напряжений, катарсическое высвобождение чувств Развитие поведенческой пластичности. Расширение диапазона движений. Формирование положительного образа физического «Я» Улучшение эмоционального самочувствия при взаимодействии с другими людьми.	Упражнения для настроения. Двигательный тренинг. Суставная гимнастика. Артикуляционная гимнастика Дыхательная гимнастика. Актерский тренинг Работа с карточками «Эмоции», МАК. Упражнение «Изобрази настроение» Свободное рисование на листе бумаги. «Раскрашивание контура человека» Техника «Цветные звуки моего тела» Танец «7 центров» Свободный спонтанный танец Круговой танец Индивидуальный танец Образный танец Танец «Кто Я?»



		<p>Парный танец «Слепой скульптор» «Глина/ песок + рисунок» «Телесные состояния» и т.д. Рефлексия.</p>
4. «История моего имени»	<p>Исследование личностной идентичности. Содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению своих истинных чувств. Расширение ролевого репертуара и ролевая гибкость. Содействие осознанию ценности и уникальности своей личности, развитию позитивного целостного образа «я»</p>	<p>Упражнения для настроения. Упражнение «Зеркало» История моего имени. Техника «Рисуем имя» «Тайна моего рождения» Упражнение «Письмо Волшебнику». Рефлексия.</p>
5. «Маски»	<p>Создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального «я», отношения к себе; осознание своих сильных и слабых сторон; формирование установки на взаимопонимание; развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.</p>	<p>Упражнения для настроения. «Мандала» «Рисунок человека» ЭОТ. Визуализация. Техника «Рисуем маски». «Маска самого себя» «Танец зверей» «Я-реальный. Я-идеальный» «Я глазами других» Актерский тренинг. Медитативные путешествия. Релаксация «Водопад» «Рефлексия»</p>
6. Мой щит и герб	<p>Осознание и исследование своей идентичности. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов своей личности.</p>	<p>Упражнения для настроения. Техника «Мой герб» (рисунок, коллаж, история, легенда, поэма, притча) «Место Силы» Медитативные путешествия. Рефлексия.</p>
7. «Все грани моего «я»	<p>Отработка навыков рефлексии</p>	<p>Упражнения для настроения. Техника «Коллаж» «Рисунок человека» «Круг субличностей». «Архетипы» «Я люблю...» «Разговор с Тенью» «Счастливый день моей жизни» Рефлексия</p>
8. Я познаю других	<p>Ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями.</p>	<p>Упражнения для настроения. Беседа о дружбе. Работа с МАК. Рефлексивно-диагностические расстановки Упражнение «Письмо другу» Медитативные путешествия Рефлексия.</p>
9. «Я и моя семья»	<p>Осознание своей принадлежности к семейной системе. Укрепление чувства</p>	<p>Упражнения для настроения. «Скульптура семьи» Техника «Совместный семейный портрет».</p>

	базовой безопасности.	«Семейные события». «Семейные мифы» «Портреты» (МАК) Техника «Химера» Техника «История моей семьи» (генеалогическое древо) Упражнение «Движение к матери» «Разговор с отцом» «Письмо моим предкам» Рефлексия
10.«Картина мира	Прояснение отношения подростков к своему прошлому, настоящему и будущему. Помощь в создании счастливой картины мира, в поиске ресурсов и решений, которые будут согласовываться с его индивидуальностью и приведут к достижению желаемого результата.	Упражнения для настроения. Техника «Картина мира» Коллаж, рисунок. «Мои желания» «Круг субличностей» Метафорический рисунок «Прошлое - настоящее – будущее» МАК. «Техника «Лента времени» Техника «Письмо себе двадцатилетнему» «Письмо всем» Техника «Список целей» Релаксация Техника «Восхождение на вершину горы» Упражнение «Подарки» Упражнение Коллективная поэма» Подведение итогов работы. Рефлексия
11. Дополнительная консультация	Отслеживание хода реализации намеченного плана. Обсуждение результатов после полной реализации выработанного алгоритма (если это необходимо.	

### **Структура занятия. Этапы:**

#### **Первый этап. Настрой («разогрев»)**

Начало занятия - это настрой на творчество. Задача этого этапа — подготовка участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. Здесь используются игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные приемы. Например, различные варианты техники "каракули", "каракули тела", техника "закрытых глаз", "автографы", "эстафета линий". При выполнении этих упражнений происходит снижение контроля со стороны сознания и наступает релаксация.

Второй этап. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.

Здесь можно использовать рисунок в сочетании с элементами музыкальной и танцевально-двигательной терапии. Человек невербальным

языком сообщает о своих проблемах и чувствах, учится понимать и анализировать свои эмоции.

Третий этап. Индивидуальная изобразительная работа.

Этот этап предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных проблем и переживаний. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, в том числе страхи, сновидения, внутренние конфликты, ранние детские воспоминания.

Данный этап занятия располагает к косвенной диагностике. Так, некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик. Однако следует избегать прямолинейных аналогий и поспешных выводов.

Четвертый этап. Активизация вербальной и невербальной коммуникации.

Главной задачей этого этапа является создание условий для внутригрупповой коммуникации. Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности. Степень открытости и откровенности самопрезентации зависит от уровня доверия к группе, к психологу, отличных особенностей ребенка. Если он по каким-то причинам отказывается от высказываний, не следует настаивать.

Можно предложить участникам сочинить историю про свой рисунок и придумать для него название.

По рассказу участника можно понять, кого он осуждает, кому сочувствует, кем восхищается. Поэтому нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

Пятый этап. Коллективная работа в малых группах.

Участники придумывают сюжет и разыгрывают небольшие спектакли. Перевод болезненных переживаний в комическую форму приводят к катарсису.

Шестой этап. Рефлексия.

Заключительный этап предполагает рефлексивный анализ в безопасной, эмоционально теплой обстановке. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной "взаимотерапии" в виде доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмпатии и заботы позволяет каждому участнику арт-терапии пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. Участники приобретают положительный опыт самоуважения и самопринятия, у них укрепляется чувство собственного достоинства, постепенно корректируется образ "Я".

В завершение необходимо подчеркнуть успех всех и каждого.

### **Срок и реализации программы:**

Количество занятий: 12

Режим занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность занятия: 1,5-2 часа (временные границы каждого занятия определяются возрастными и индивидуальными особенностями участников)

### **Методы, используемые при реализации программы:**

При диагностике уровня сформированности структурных компонентов Я - концепции у старших подростков могут быть использованы следующие методики:

- Шкала родительской озабоченности (ШРО) Опросник для родителей;
- Шкала самооценки. Методика В.В.Сидоренко;
- Интеллектуальные тесты Г.Айзенка;
- Диагностика состояния агрессии Басса-Дарки;
- Уровень субъективного контроля (УСК) Д.Роттера
- Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и

потребностей

- Тест Э.Вагнера «Рука»
- «Незаконченные предложения» (диагностический комплекс проективного интервью В.Михала)
- Опросник профессиональной готовности Кабардовой Л.Н.
- Цветовой тест М.Люшера
- Методика аутоидентификации акцентуаций характера

Э.Г.Эйдемиллера;

- Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ)

Э.Г.Эйдемиллер;

- Сочинение на заданную тему;
- Тест Б.Бука «Дом. Дерево. Человек» (проективная методика);
- Тест К.Махвера «Нарисуй человека»;
- Методика М.Друкаревич «Несуществующее животное»;
- Методики «Рисунок семьи»;
- Методика Е.Романовой и Т.Сытько «Человек под дождем»;
- Методика «Куст роз». Модификация Д.Аллана, В.Стюарда, Х.Лейнера
- Графическая методика М.А.Панфиловой «Кактус»;
- Тест «Гомункулос» А.В.Семенович;
- Тест двадцати утверждений на самоотношение, разработанный

М.Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А. М. Прихожан и др.

- Методика А.Брюна «ранние воспоминания»;

### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

В целом показания к участию в программе достаточно обширны, тем более что ее применение может «дозироваться» от относительно легкого погружения в творческий процесс до углубленного анализа скрытых индивидуальных переживаний. Многоплановое влияние искусства позволяет применять методы воздействия на его основе к клиентам разного возраста в самых широких диагностических пределах.

Противопоказанием для участия в данной программе является наличие у детей серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, эпилептической

болезни. А также: острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния; церебрально-органические заболевания; недостаточное интеллектуальное развитие; переживание острого кризисного процесса; тяжелые депрессивные расстройства; ярко выраженные шизоидные особенности личности; запущенное делинквентное поведение; недостаточная мотивация.

Решая вопрос о показании или противопоказании занятий с психологом, необходимо всякий раз учитывать актуальный уровень развития ребенка. Необходимо учесть и динамику внутри семьи. Родители должны быть готовы к продуктивному сотрудничеству с психологом, чтобы помочь ребенку в его развитии, а не свести на нет достигнутые им в ходе занятий улучшения.

### **Общие рекомендации при проведении занятий с элементами арт-терапии**

#### **Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Руководитель группы не обязательно должен быть художником. Гораздо важнее чувствовать интерес к художественному творчеству и хорошо ориентироваться в различных направлениях психотерапии. Занятия арт-терапией носят спонтанный характер. Руководители поощряют участников выражать свои внутренние переживания как можно более произвольно и спонтанно и совершенно не беспокоиться о художественных достоинствах своих работ.

Правила арт-терапии:

В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.

Ребенок вправе выбирать виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе.

Ребенок может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения. ("Включенность" детей в групповую коммуникацию во многом определяется педагогической этикой и мастерством психолога.)

Ребенок имеет право просто наблюдать за деятельностью остальных участников или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания!

Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, детьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. При этом гуманистический подход не декларируется, а реально воплощается на практике.

Причем, чем меньше психолог вмешивается в художественную деятельность детей, тем выше полученный терапевтический эффект, тем быстрее устанавливаются отношения эмпатии, взаимного доверия и принятия

#### **Требования к условиям реализации программы**

Программа может быть использована как для индивидуальных занятий, так и в режиме еженедельных консультаций. Программа может быть реализована в он-лайн режиме.

Условия для проведения занятий, оснащение: просторное светлое помещение, где участникам можно шуметь и свободно перемещаться, столы, стулья. Для индивидуальных занятий: журнальный столик, диван, кресла, настольная лампа.

Материалы для художественного творчества: карандаши, фломастеры, наборы красок, кисти разных размеров, палитра, баночки с водой, губка, бумага различных цветов, оттенков, формата, плотности и текстуры, картон, фольга, клей, скотч, ножницы, нитки, веревки. Для коллажей понадобятся старые журналы, репродукции, фотографии. Для театрализованных представлений (перфоманса) могут понадобиться зеркало, грим, свечи, костюмы, лоскуты материи и диски с музыкой.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Развитие у подростка отношения к себе как к самоценной индивидуальности (актуализации потребности подростка в самопознании, самоопределении и самовоспитании через приобретение навыков рефлексии собственных чувств, мыслей, намерений и действий);
2. Принятие себя (осознанное стремление к пониманию и принятию своей индивидуальности)
3. Утверждение положительного образа «Я», включая когнитивный, эмоциональный, физический и поведенческий компоненты (сокращение разрыва между идеальным «Я» и реальным, что повышает уверенность в себе и побуждает подростка к развитию в себе желаемых качеств)
4. Развитие умения находить свое место в группе через сотрудничество.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляется совместно с подростком и его родителями (законными представителями) в рамках регулярных консультативных бесед с обсуждением актуальных проблем подростка (эмоциональных и поведенческих), анализом проделанной за неделю совместной работы, подведением промежуточных итогов и обсуждением планов (заданий) на следующую.

### **Система оценки достижений планируемых результатов**

#### **Базовые диагностические методики**

- Сбор информации;
- Метод наблюдения;
- Диагностическая беседа;
- Шкала родительской озабоченности (ШРО) Опросник для родителей;
- Шкала самооценки. Методика В.В.Сидоренко;
- Интеллектуальные тесты Г.Айзенка;
- Диагностика состояния агрессии Басса-Дарки;
- Уровень субъективного контроля (УСК) Д.Роттера

- Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей
- Тест Э.Вагнера «Рука»
- «Незаконченные предложения» (диагностический комплекс проективного интервью В.Михала)
- Опросник профессиональной готовности Кабардовой Л.Н.
- Цветовой тест М.Люшера
- Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г.Эйдемиллера;
- Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ)
- Э.Г.Эйдемиллер;
- Сочинение на заданную тему;
- Тест Б.Бука «Дом. Дерево. Человек» (проективная методика);
- Тест К.Махопера «Нарисуй человека»;
- Методика М.Друкаревич «Несуществующее животное» (злое, несчастное, счастливое);
- Методики «Рисунок семьи»;
- Методика «Красивый рисунок»
- Методика Е.Романовой и Т.Сытько «Человек под дождем»;
- Методика «Куст роз». Модификация Д.Аллана, В.Стюарда, Х.Лейнера
- Графическая методика М.А.Панфиловой «Кактус»;
- Тест «Гомункулус» А.В.Семенович;
- Тест двадцати утверждений на самоотношение, разработанный М.Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А. М. Прихожан и др.
- Методика А.Брюна «ранние воспоминания»;

Тест Махопера «Нарисуй человека», тест «Автопортрет» в интерпретации Бернса и Рида, тест «Образ себя» (эти методики позволяют создать «психофизический» портрет индивидуальности на основе впечатлений клиента о своем теле).

Тест «Телесные состояния» раскрывает сенситивный мир человека при восприятии им своего тела. После предварительно выполненного комплекса диагностической гимнастики и упражнения «Глина» в группах по 4-5 человек, участникам удастся в красках воспроизвести свои ощущения на рисунке, что приводит к более глубокому проникновению в телесную самость, выявляются зоны «легкости» и «напряжения», расширяется психологический спектр переживаний тела.

Тест «Дом.Дерево.Человек», «Несуществующее животное», «Я – реальный. Я – идеальный», «Я – реальный глазами других. Я – идеальный глазами других», «Куст роз», рисунок семьи и др. Различные методики самооценки личности.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Результат консультирования и занятий может быть успешным, неуспешным и средним. Проявляется он, как правило, через определенный промежуток времени. Однако уже в ходе реализации программы психолог

может наблюдать положительные изменения в эмоциональном состоянии подростка.

К признакам результативности можно отнести: субъективное совместное чувство удовлетворения после проведенного занятия; подтверждение положительных изменений объективными данными (результатами наблюдения и диагностики); изменение отношения подростка и его родителей к заявленной проблеме; достижение цели занятий; другие положительные изменения (на личностном плане, в межличностных отношениях, в поведении и т.д.)



## Список литературы

- Адлер А. Индивидуальная психология и развитие ребенка. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017.
- Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 2007.
- Андерсен Г.Х. Сказки. СПб.: Речь, 2013.
- Афанасьев А.Н. Народные русские сказки. М.: Академический проект, 2017.
- Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. М.: Теревинф, 2016.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2016.
- Братья Гримм. Сказки. СПб.: Речь, 2015.
- Варга А. Введение в системную семейную психотерапию. М.: Когито-Центр, 2011.
- Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. - М.:2007.
- Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М.: Просвещение, 1991.
- Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. М.: Независимая фирма «Класс», 2004.
- Волков А. Волшебник Изумрудного города. М.: Эксмо, 2016.
- Гагин Т.В., Козакевич С.С. Модели НЛП в работе психолога. М.: Психотерапия, 2009.
- Гагин Т.В. Новый код НЛП. М.: Психотерапия, 2011.
- Гайдар А. Восемь лучших произведений в одной книге. М.: Астрель, АСТ, 2016.
- Городок в табакерке. Сказки русских писателей. М.: Эксмо, 2013.
- Джонсон Р., Руль Дж. Проживая свою непрожитую жизнь. М.: ИКиСР, 2017.
- Гушина Т. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Изд.: АРКТИ, 2008.
- Джуан С. Странности нашего тела..Занимательная анатомия. М.: РИПОЛ классик, 2009.
- Драгунский В. Все о Дениске и его секретах. Рассказы. СПб.: Азбука, 2016.
- Дуглас Райли. Подростковая депрессия. Екатеринбург: Рама Паблишинг,2014.
- Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение. М.:Теревинф, 2016.
- Ефимкина Р.П. Пробуждение спящей красавицы. СПб.: Речь, 2006.
- Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. СПб.:Союз, 2004.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Сказкотерапия здоровья. Заметки о клинической сказкотерапии. СПб.: Речь, 2016.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2008.
- Кац Г.,Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. М.: Генезис, 2014.
- Киселева М. Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2014.

- Клег Б., Бич П. Интенсивный курс по развитию творческого мышления. М.: АСТ, 2004.
- Копытин А.И. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. Отечественный и зарубежный опыт. М.:Когито-Центр, 2012.
- Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» М.: Психотерапия, 2016.
- Каяшева О. Библиотерапия и сказкотерапия в психологической практике. Самара.:Бахрах – М, 2012.
- Кучера И., ШеффлерК. Что со мной такое? М.: ИКиСР, 2016.
- Кэррол Л. Алиса в Стране Чудес. М.: Эксмо, 2014.
- Лебедько В., Найденов Е. Архетипотерапия. М.: Золотое сечение, 2010.
- Лебедько В., Найденов Е., Орехова Д. Магический театр и архетипические технологии. М. :Золотое сечение, 2012.
- Леман К. Воспоминания детства: что они говорят о тебе сегодняшнем?М.:Триада, 2010.
- Линде Н.Д. Психологическое консультирование. М.: Аспент Пресс, 2013.
- Линде Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия. М.: Генезис, 2015.
- Лэнгле А. Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессии..М.: Генезис, 2014.
- Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Независимая фирма «Класс», 2016.
- Малкина-Пых И.Г. Техники позитивной терапии и НЛП. М.: Эксмо, 2004.
- Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005.
- Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005.
- Манухина Н. Созависимость глазами системного терапевта. М.: Независимая фирма «Класс», 2009.
- Мария-Луиза фон Франц. Феномены тени и зла в волшебных сказках М.: Независимая фирма «Класс», 2010.
- Мария-Луиза фон Франц. Вечный юноша. М.: Независимая фирма «Класс», 2010.
- Маршак С.Я. Плывет, плывет кораблик. М.: АСТ, Астрель, 2017.
- Медведева Е.А. Формирование личности ребенка с проблемами психического развития средствами искусства в артпедагогическом и арттерапевтическом пространстве. М.: ИКСиР, 2009.
- Менегетти А. Основы онтопсихологической психотерапии: инструменты и области применения.М.: БФ «Онтопсихология», 2008.
- Минина В.В. Проективный рисунок в гештальте. СПб.: Речь, 2010.
- Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. М.: Независимая фирма «Класс» 2006.
- Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.
- МюриэлШиффманГештальт-самотерапия. Новые техники личностного роста. М.: Психотерапия, 2010.

- Назлюян Г.М. Портретный метод в психотерапии. М.: ПЕР СЭ, 2001.
- Нардонэ Дж., Вацлавик П. Искусство быстрых изменений. Краткосрочная стратегическая терапия. М.: Издательство Института психотерапии, 2006.
- Носов Н. Фантазеры. М.: Эксмо, 2017.
- Оклендер В. Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка. М.: Когито-Центр, 2012.
- Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 2015.
- Отто Кернберг. Отношения любви. Норма и патология, М.: Независимая фирма «Класс», 2017.
- Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. М.: Смысл, 2005.
- Петрушин С. Резонансное консультирование. М.: Академический Проект, 2008.
- Полищук В., Сарабьян Э. Библия актерского мастерства. Уникальное собрание актерских тренингов по методикам величайших режиссеров. М.: АСТ, 2014.
- Прокофьева С. Приключения желтого чемоданчика. М.: Азбука-Аттикус, 2016.
- Радина Н.К. Истории и сказки в психологической практике. СПб.: Речь, 2006.
- Ридлер Б. Неудача – путь к успеху. Как заставить прошлые ошибки работать на нас. М.: ИГ Весь, 2014.
- Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М.: Владос, 1999.
- Рождественская Н. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков. Учебное пособие. (цифровая книга) М.: Теревинф, 2016.
- Рупперт Ф. Симбиоз и автономность. М.: ИКиСР, 2016.
- Сакович Н. В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками. СПб.: Речь, 2012.
- Сакович Н. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. СПб.: Речь, 2007.
- Сакович Н. Диалоги на аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. М.: Генезис, 2012.
- Салас Д. Играем реальную жизнь в Плейбек-театре. М.: Когито-Центр, 2009.
- Сибилл Биркхойзер-Оэри Мать. Архетипический образ в волшебной сказке. М.: Когито-Центр, 2010.
- Соколов Д. Расстановки семейных сюжетов. СПб.: Речь, 2010.
- Стражний А. Проблемы, в которые играют люди. Притчи врача-психотерапевта. М.: София, 2011.
- Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. М.: Независимая фирма «Класс», 2012.
- Уильямс Х. «Говорящий рисунок, или как познать свое глубинное «Я». М.: АСТ: Астрель, 2007.
- Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни. Руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов, М.: Теревинф, 2016. (цифровая книга)
- Франке У. Когда я закрываю глаза, я вижу тебя. М.: ИКиСР, 2010.

- Франке-Грикш М. Ты с нами. Системные взгляды и решения для учителей, учеников и родителей. М.: ИКиСР, 2010.
- Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви. М.: АСТ, 2017.
- Фромм Э. Иметь или быть. М.: АСТ, 2015.
- Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2017.
- Хрящева Н.Ю. Каталог «Психогимнастика в тренинге», СПб: Речь, 2004.
- Харитонов С. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. М.: Психотерапия, 2009.
- Хаузер Ш. Даже если это будет стоить мне жизни. М.: ИКиСР, 2013.
- Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Независимая фирма «Класс», 2006.
- Чаббак И. Мастерство актера. М.: Эксмо, 2013.
- Чуковский К. Сказки. М.: АСТ. 2017.
- Шарль Перро. Волшебные сказки. СПб.: Речь, 2014.
- Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех. СПб.: Питер, 2007.
- Шутценбергер А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Психотерапия, 2011.
- Шутценбергер А.А. Практические занятия по психогенеалогии. Раскрыть семейные секреты, отдать долги предкам, выбрать свою собственную жизнь М.: Независимая фирма «Класс, 2016.
- Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2009.

## **Стимульный материал**

### **Метафорические ассоциативные карты:**

- «Пути-дороги» (метафора жизненного пути)
- «Окна и двери» (метафора взаимодействия с внешним миром)
- «Она» (портретная галерея для позитивной психотерапии)
- «Про тебя» (метафора женской идентичности)
- «Проститься, чтобы жить» (метафора переживания горя и утраты)
- «О природе и погоде» (метафора эмоциональной сферы)
- «Дерево как образ человека»
- «Переход» (проективная методика)
- «Из сундука прошлого» (метафора детских переживаний)
- «Сокровищница жизненных сил» (психологические карты)
- Спектрокарты