**Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2020»**

**Конкурсное испытание «Защита реализуемой психолого-педагогической практики»**

**Описание реализуемой** **психолого-педагогической практики**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Наталья Валентиновна Секретарева**

**педагог-психолог БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП»**

**Вологодская область**

г. Череповец, 2020г.

**1 раздел**

**Общая информация**

В рамках заочного конкурсного испытания «Защита реализуемой психолого-педагогической практики» представляется развивающая программа «Лидер».

**Актуальность и направленность программы**

Развивающиеся в современном обществе процессы социально-экономических и культурных преобразований, их динамизм влияют на повышение требований к личности, которая должна быть творческой, саморазвивающейся и самосовершенствующейся. Обществу необходимы граждане, способные по-новому взглянуть на решение насущных проблем, вести за собой. В связи с этим особую важность приобретает развитие лидерства среди подростков, так как именно в этом возрасте закладываются и формируются основы лидерского потенциала, который впоследствии раскрывается во взрослой жизни. Возрастные особенности старших школьников предполагают формирование лидерских качеств, которые проявляются как средство самоопределения личности, самоутверждения в активной социальной роли. В этом возрасте наиболее ярко выражена социальная активность старшеклассников, которая заключается в мотивации к социально значимой деятельности. Следствием этого явилась чрезвычайная востребованность подготовки лидеров, ориентированных на деятельность в общественных объединениях.

Сегодня важно говорить не только о формировании лидерских умений и навыков, но и о характере лидерства. Современные подростки оказались в трудной ситуации. Природа социальной активности, закономерно присущая подросткам, не всегда находит своей позитивной реализации [21]. Психологическая готовность действовать в социально значимом пространстве остается зачастую невостребованной. Следствием этого становится резкое снижение интереса к другим людям, отсутствие социально значимых умений взаимодействия сотрудничества и партнерства.

Одним из путей решения этой проблемы является хорошо организованная, целенаправленная, чётко структурированная деятельность, которая направлена на ознакомление ребёнка с возможными вариантами своего дальнейшего существования в социуме, своего собственного развития. Для собственной успешности в социуме подростку необходимы знания и умения, с помощью которых он сможет не только заявлять собственную жизненную позицию, но и активно реализовывать ее в рамках определенной деятельности [21].

Подростковый возраст является периодом активного формирования личности ребенка, поиска себя и своего места в жизни, определения своих склонностей и способностей, поэтому данная программа построена таким образом, что каждый подросток может изучить себя и проявить себя в качестве лидера.

Таким образом, программа «Лидер» в целом имеет социально-психологическую направленность.

Нормативно-правовой основой для разработки данной программы явились следующие документы:

*Федеральный уровень*

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 03.08.18 № 329-ФЗ);
* Федеральный закон РФ от 21 декабря 2004 года № 170 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
* Федеральный закон от 24 июня 1999 года №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями от 27.06.18 № 170- ФЗ);
* Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;
* Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
* Распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 г. № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»;
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. № 2950-р «Концепция развития добровольчества в Российской Федерации до 2025 года»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)";
* Письмо Минобрнауки России от 10 февраля 2015 г. № ВК 268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

*Региональный уровень*

* План мероприятий на 2015 – 2017 годы по реализации Стратегии действий в интересах детей в Вологодской области на 2012 – 2017 годы» (утв. Заместителем губернатора области О.А. Васильевым, 5 мая 2015 г.);
* Постановление Правительства Вологодской области от 24 июля 2017 года № 658 «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2017-2020 годах на территории Вологодской области Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»;
* Региональный план действий в рамках Десятилетия детства Вологодской области на 2018 – 2020 годы (утв. Заместителем губернатора области О.А. Васильевым ,15 мая 2018 г.).

**Отличительные особенности программы**

Программа «Лидер» основывается на главных положениях и подходах в изучении феномена лидерства у детей и подростков. Теоретические аспекты программы опираются на труды отечественных ученых Б.Д. Парыгина, Л.И. Уманского, В.И. Зацепина, М.С. Полянского, А.В. Петровского, И.П. Волкова, P.JI. Кричевского, А.В. Карпова. Большой интерес представляют работы, посвященные различным аспектам лидерства. Теории и практике выявления лидеров и реализации ими организаторских и лидерских функций посвящены работы А.Н. Лутошкина, В.В. Петровского, Л.И. Уманского. Стили лидерства раскрыты в работах Е.В. Андриенко, А.В. Запорожца, А.В. Петровского, Г.М. Андреевой, Д. Гоулман. Вопросы соотношения лидерства и руководства освещены в исследованиях Б.Д. Парыгина, Р.Л. Кричевского, И.П. Волкова, М.В. Удальцовой. Многие отечественные и зарубежные авторы анализировали лидерские качества личности: Л.И. Уманский, А.Г. Шмелев, А.Н. Лутошкин, Е.В. Горохова, Т.В. Махина, Р. Хейфетц, Д. Лори, Дж. Пикен.

Программа «Лидер» построена с учётом главной цели воспитания - становления личности, способной принимать решения в ситуациях морального выбора, нести ответственность за эти решения перед собой, группой, коллективом, управлять самим собой, предъявляя к себе требования, необходимые для лидера, владеющего навыками организаторской деятельности, культурой делового и свободного общения.

Особенность данной программы в том, что при групповой форме проведения она индивидуальна, так как адресована каждому обучающемуся лично, призвана помочь побудить подростка к активным действиям, самосовершенствованию, программированию своего будущего.

Структура реализации программы «Лидер» заключается в прохождении обучающимися двух основных взаимодополняющих ступеней. Структурирование программы позволило создать необходимый комплекс условий для развития психосоциальной компетентности и составление Программы личностного роста каждым подростком.

Программа «Лидер» предполагает комбинирование разнообразных форм проведения занятий: лекции, дискуссии, тестирование, практикумы, круглые столы, проектная деятельность, тренинговые занятия и др. Тематика занятий подобрана в соответствии с актуальностью и востребованностью для данной категории обучающихся и корректируется с учетом данных первичного мониторингового исследования группы.

Отличительной стороной программы является участия каждого обучающегося в деятельности волонтерской группы «Фарватер». Это проводится с целью закрепления полученных на занятиях знаний и умений в практической деятельности. Участниками группы являются как участники, так и выпускники группы «Лидер». Задачами деятельности волонтерской группы являются: внедрение социальных проектов, социальных программ, мероприятий, акций; взаимодействие и сотрудничество со всеми заинтересованными лицами и организациями в вопросах добровольчества; подготовка волонтеров для работы в среде сверстников; получение необходимого опыта и навыков для реализации собственных идей и проектов.

**Педагогическая целесообразность построения программы** заключается в том, в соответствии с целью программы она направлена на развитие личности подростка, его социализацию в обществе.

**Адресат программы:** на занятия приглашаются подростки в возрасте от 13 до 17 лет, испытывающие потребность в формировании навыков саморегуляции, отработке навыков уверенного поведения и конструктивного общения, испытывающими трудности в профессиональном и личностном самоопределении. В контингент группы ежегодно включаем подростков с особыми образовательными потребностями, а также с трудностями в социальной адаптации, проблемами в поведении (10% от общего количества участников). Данные особенности группы позволяют создать условия для реализации принципов развивающего и инклюзивного обучения детей с ОВЗ, инвалидностью.

**Место реализации:** БУ ВО «Череповецкий центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» директор Елена Александровна Юрина, к. тел. 8(8202)576024, сайт учреждения ccpmss.edu35.ru

**Разработчик программы:** педагог-психолог Н.В. Секретарева.

**Цель программы -** создание условий для формирования психосоциальной компетентности, личностного самоопределения и развития лидерского потенциала у подростков.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

1. формировать устойчивую мотивацию к самопознанию,
2. развивать навыки уверенного поведения,
3. отрабатывать навыки конструктивного общения в команде,
4. развивать навык построения жизненной и профессиональной перспективы,
5. развивать лидерские качества и активную жизненную позицию.

**Содержание программы**

Механизм реализации программы заключается в прохождении обучающимися двух ступеней, семи взаимодополняющих блоков. Данное структурирование программы позволило создать необходимый комплекс условий для успешного развития психосоциальной компетентности подростков.

**1 ступень**

*1блок – «Я – это интересно».* Задачи - формирование мотивации к самопознанию и саморазвитию, развитие позитивного образа «Я – сегодня», «Я в будущем». Занятия данного блока в целом направлены на создание благоприятных условий для работы группы, создание атмосферы искренности, безопасности и доверия. Подростки знакомятся с основными правилами и принципами работы на занятиях. Осуществляется самодиагностика и самораскрытие членов группы, формирование необходимой коммуникативной дистанции. На занятиях идет овладение навыками практического самопознания, всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника. Овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа "Я". Создаются условия для развития личностно значимых качеств: рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок. Идет преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

*2 блок - «Я управляю собой».* Задачи: формирование навыков саморегуляции, развитие навыка прогнозирования результатов своего поведения. Развитие стрессоустойчивости. Развитие навыка уверенного поведения, умения сказать «нет». Игры и упражнения, используемые на данном этапе, позволяют повысить самооценку, осознать свои возможности, эмоции, мысли и действия в различных ситуациях. Повысить уверенность в себе в сложных ситуациях (экзамены, сильная критика со стороны окружающих и т.п.). Позволяют получить новый позитивный опыт во взаимоотношениях со сверстниками, отработать навык принятия и понимания других. Развивать способность заявлять и отстаивать собственную позицию, приобретать новую модель уверенного поведения.

*3 блок – «Я среди людей».* Задачи: развитие навыков конструктивного общения, умения отстаивать свои цели и интересы, принимать решения. Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения. Отработка навыков понимания других людей. Активизация процесса самопознания и самоактуализации. Расширение диапазона коммуникативных и организаторских способностей. Несомненным позитивным моментом игровых упражнений, используемых на занятиях, является возможность получить оценку своего поведения со стороны сверстников, сравнить себя с окружающими и скорректировать свое общение в различных ситуациях. Данные занятия способствует овладению приемами эффективного общения через игровые компоненты и технику активного слушания.

**2 ступень**

*1 блок «Уверенность– путь к успеху».* Задачи: развитие умения открыто и прямо выражать свои мысли и чувства; отрабатывать модели конструктивного взаимодействия в конфликте, умения сказать «нет» в провоцирующих ситуациях, формировать способности конструктивно критиковать и адекватно воспринимать критику в свой адрес, создать условия для повышения самооценки, стабилизации эмоционального фона настроения.

*2 блок – «Я и мои цели».* Задачи: развитие навыков построения жизненной и профессиональной перспектив. Занятия этого блока направлены на развитие целеполагания подростков и ценностной ориентации их в будущее. Определение основных приоритетов и соответствие их структуре Личности. Составление ценностной кары и траектории достижения цели. Выработка личной стратегии успеха. Стратегии работы с проблемами. Итогом работы по данному блоку является создание программы личностного роста.

*3 блок – «Голосуйте за меня».* Задачи: развитие лидерских качеств, коммуникативных и организаторских способностей. В процессе занятий уделяется внимание на формирование базовых лидерский качеств, основными критериями которых являются:

1. критерий внутренней готовности, который включает в себя: познавательную составляющую (понимание поставленных задач, знание алгоритмов организаторской деятельности, знание правил эффективного общения в различных ситуациях); мотивационную составляющую (внутренняя готовность к принятию роли лидера, желание выполнять функции лидера, интерес к организаторской деятельности, стремление действовать).

2. критерий практически-действенный (критерий внешней реализации), который включает в себя: деятельностную составляющую (умение использовать знания организатора на практике, умение организовать деятельность и оценивать ее результативность); личностно-позиционную составляющую (восприятие лидера группой, восприятие группы лидером, выполнение функций лидера).

*4 блок – «Мои Изменения».*Задачи: самоанализ личностных изменений подростка. В итоговом блоке программы идет отработка навыка построения личностной и профессиональной перспектив посредствам корректировки программы личностного роста подростка, выступления на круглом столе по итогам года, самопрезентация.

**Учебно-тематический план 1 ступени**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы (блоки)** | **Темы занятий** | **Количество часов** |
| **1.** | «Я – это интересно» | 1.Знакомимся и становимся группой | 2 |
| 2.«Я -сам», «Я»-глазами других | 2 |
| 3. Кто и какой «Я» | 2 |
| 4 «Девушки и юноши» | 2 |
| 5. «Наедине с собой и другими» | 2 |
| 6. «Я и мой внутренний мир» | 2 |
| Итого: | 12 |
| **2.** | «Я управляю своими чувствами» | 1. «Я и мои чувства» | 2 |
| 2. «Владеем эмоциями, выражаем чувства» | 2 |
| 3. «Пути эмоций и чувств» | 2 |
| 4. «Эмоции правят мною или я ими?» | 2 |
| 5. «7 «Я» | 2 |
| 6. «Я умею бороться со стрессом» | 2 |
| 7.«Я хочу и умею говорить «НЕТ» | 2 |
| Итого: | 14 |
| **3.** | Я – среди людей | 1. «Я»в общении» | 2 |
| 2. «Поддержим друг друга. Дружба» | 2 |
| 3. «Толерантность-путь от сердца к сердцу» | 2 |
| Итого: | 6 |
| Всего: | | | 32 |

**Учебно-тематический план 2 ступени**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы (блоки)** | **Темы занятий** | **Количество часов** |
| **1** | «Уверенность– путь к успеху» | 1. «Я могу!» | 2 |
| 2. «Когда взаимодействовать непросто…» | 2 |
| 3. «Уверенное/агрессивное поведение» | 2 |
| 4. «Властелин времени» | 2 |
| 5. «Уверенность в повседневной жизни» | 2 |
| Итого: | 10 |
| **2** | «Я и мои цели» | 1. «Точка опоры» | 2 |
| 2. «Мои цели» | 2 |
| 3. «Я учусь достигать поставленные цели» | 2 |
| 4. «Мои ресурсы» | 2 |
| Итого: | 8 |
| **3** | «Голосуйте за меня» | 1. «Я – лидер?» | 2 |
| 2 – 3 «Развиваю лидерские качества» | 4 |
| 4. «Я выступаю» | 2 |
| 5. «Моя проектная деятельность» | 2 |
| Итого: | 10 |
| **4** | «Мои изменения» | 1. «Мои достижения» | 2 |
| 2 «Мои перспективы» | 2 |
| Итого: | 4 |
| Всего: | | | 32 |

**Планируемые результаты**

Общими критериями продуктивности программы следует считать:

* изменение показателей психологического благополучия (стабилизация эмоционального состояния, повышение самооценки и уверенности в себе),
* осознание участниками оптимальных способов саморазвития,
* развитие умения выстраивать личностную и профессиональную перспективы;
* развитие социально важных навыков: умение общаться, умение устанавливать межличностные отношения, умения владеть эмоциями, самосознание, умение принимать решения;
* формирование социально активной жизненной позиции, развитие лидерских качеств.

В результате обучения по программе подросток будет знать:

* основные правила делового общения и этикета,
* особенности публичного выступления,
* основы конфликтологии, способы разрешения конфликтов,
* основы целеполагания и планирования своей деятельности.

В результате обучения по программе подросток будет уметь:

* работать в команде,
* организовывать и проводить мероприятия,
* вести деловое общение, выступать на публике,
* создавать собственный имидж,
* разрешать создавшиеся конфликтные ситуации,
* ставить цели и достигать результатов, планировать свою деятельность,
* развивать способности к самообразованию, самовоспитанию,
* анализировать результаты своей деятельности,
* обладать навыками саморегуляции.

Выпускник группы обладает личностным потенциалом:

* активная жизненная позиция,
* целеустремленность,
* инициативность,
* толерантность,
* ответственность,
* тактичность,
* уверенность в собственных силах, стрессоустойчивость,
* стремление к самосовершенствованию.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Организационные условия проведения занятий**

Состав группы от 7 до 12 человек.

Продолжительность программы – 68 занятий, 1 раз в неделю по 2 часа.

Форма проведения - групповые занятия. Выбранная форма реализации программы обусловлена ее преимуществами для решения поставленных задач:

* Группа отражает общество в миниатюре и поэтому может служить «полигоном» для развития самых разных социальных умений.
* Подросток может осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров.
* Группа позволяет получить обратную связь и поддержку от детей со сходными проблемами, участники могут идентифицировать себя с другими.
* Групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем.
* Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников.
* Взаимодействие в группе создает напряжение, которое может трансформироваться в конструктивную работу по прояснению и решению психологических проблем участников.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Формы занятий | Приемы и методы организации коррекционно - развивающей деятельности | Дидактический  материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| **1 ступень**  **1 блок «Я – это интересно»** | | | | | |
| Вводное занятие «Знакомимся и становимся группой» | Комбинированное занятие | Диагностические процедуры, направленные на изучение личностных качеств. Выработка правил работы группы. Инструктаж по правилам поведения на занятиях и технике безопасности.  Упр. «Круг общения» [18, с.21]  Упр. «Мое имя» -оформление именной карточки. Упр. «Обмен местами» [19, с.23] . Упр. «Когда я шел на занятие» [16, с.43]  \* «О чем бы вы хотели поговорить на занятиях?» (запись ответов на плакате)  \*Беседа о целях программы  \*Упр. «Черные шнурки»  \* Составление и обсуждение правил работы в группе.  \*Упр. «Светофор» (деление участников на 3 группы)  \*Упр. «Что у нас общего» [16, с.45]  \*Упр. «Атомы-молекулы». Упр. «Что есть только у меня…»  \*Упр. «Ручеек»-деление на пары. Упр. «Интервью»  \*Диагностика «Я глазами окружающих». Упр. «Спасибо за занятие» | Бланки для диагностики. Материал инструктажа по технике безопасности. | Бумага, карандаши, ручки | Опрос, анкетирование, авторские методики. |
| «Я» - сам, «Я»-глазами других | Комбинированное занятие | \* Разминка на групповое взаимодействия «Дядя Яков» [16, с.87]  \*Упр. «Кто Я? Какой Я?». Упр. «Я в лучах солнца»  \*Викторина «Черты характера»  \*Упр. «Счет до 10». Упр. «Другие обо мне». Упр. «Золотой стул»  \*Диагностика коммуникативных способностей  \*Коллаж «Я» (каждый участник выполняет работу самостоятельно, затем листы соединяют в общий круг на ватмане)  \*Диагностика эмоционального состояния  \*Рефлексия занятия «Я сегодня…». Упр. «Спасибо за занятие | Изо-материалы | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. Коллаж |
| «Кто и какой «Я» | Комбинированное занятие | \*Упр. «Ассоциации»  \*Психологическая карта «Я»  \*Упр. «Я глазами других». Упр. «Рисунок на спине»  \*Упр. «Черные шнурки». Упр. «Катастрофа»  \*Тест «Подростки о себе». Упр. «Я глазами других»  \*Упр. «Счет до 10». Упр. «Я в виде цветка»  Круг. Прощание. | Изо-материалы  Психологическая карта «Я» | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Девушки и юноши» | Комбинированное занятие | Упр. «Минута юношей, минута девушек»  \*Обсуждение результатов теста в парах (по материалам предыдущего занятия)  \*Составление психологических портретов юношей и девушек (инд.)  \*Упр. на релаксацию  \*Обсуждение – «Сходства и различия юношей и девушек»  \*Упр. «Танцы с заданиями»  \* Большая психологическая игра «Два мира, две планеты»  \*Упр. «Я сегодня…».  \*Упр. «Спасибо за занятие» | Изо-материалы, ватман | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Наедине с собой и другими» | Комбинированное занятие | Упр. «Восхищенная рука»  \* Упр. на самопознание «Я – идеальное», «Я - настоящее», «Я – глазами других»  \*Упр. «Пять качеств»  \*Упр. на релаксацию  \*Упр. «Письмо себе». Упр. на поддержку «Волшебники»  Коллаж «Я и мой внутренний мир». Упр. «Круг прощания» | Материалы для коллажа |  | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста |
| «Я и мой внутренний мир» | Детская конференция | Упр. «Мое настроение»  \*Упр. на расслабление: воображаемое путешествие в «место моей мечты» [16, с. 63-64]  \*Презентация для подростков «Я и мой внутренний мир» (описание презентации в приложении)  \* Игра «Счет до 10»  \*Самопрезентации участников «Мой внутренний мир»  \* Рефлексия результатов работы по блоку  \* Проведение игр по желанию участников, которые наиболее запомнились, понравились в рамках реализации блока.  \*Упр. «Подарок в дорогу». Упр. «Книга отзывов…».  \*Упр. «Спасибо за занятие" | Памятка для создания самопрезентаций | Мультимедиа аппаратура | Презентации |
| **2 блок «Я управляю своими чувствами»** | | | | | |
| «Я и мои чувства» | Комбинированное занятие | \* Упр. «Слон, пальма, крокодил», «Разведчик» [16, с.48]  «Эмоции»-информирование, опросник (приложение)  \*упр. «Пылесос» [2, с .74]  \* Упр. «Ситуация – чувство».  \*Упр. «Викторина чувств»  \*Упр. «Свеча»  \*работа с таблицей «Эмоции-польза, вред»  \*Упр. «Встаньте в круг» [2, c.78]  \* Упр. «Скульптор» [2, с.64]  Мониторинг эмоционального состояния в различных ситуациях  \* Упр. «Ручеек радости» | Дидактический плакат «Эмоции» | Кубик эмоций  Таблица «Эмоции-польза, вред» | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста |
| «Владеем эмоциями, выражаем чувства» | Комбинированное занятие | \*Упр. – разминка на изображение своего актуального состояния «Я себя ощущаю…»  \* Упр. на выражение своих чувств «Поздороваться по – разному…»  \* Упр. на релаксацию «Релаксация – способ владеть своими чувствами»  \*Упр. «Обезьяна»  Теория «Я владею своими чувствами» (материалы семинара «Приемы саморегуляции»)  \*Упр. «Луноход». Упр. «мысли-чувства-поведение»  \*Упр. «Я-высказывания». Работа в парах, тройках, в кругу  Отработка Я-высказывания». Упр. «Спасибо за занятие» | Изо-материалы, ватман | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Пути эмоций и чувств» | Комбинированное занятие | Упр. «Настроение – явление природы»  \* Повторение пройденного на прошлом занятии («Я-высказывания», приемы саморегуляции)  \*Игра «Встреча» [2]  \* Обсуждение способов выражения чувств (Работа с таблицей)  \* Работа в группах по карточкам с использованием схемы  \* Схема способа выражения своих чувств в приемлемых формах.  \*Работа в группах по предложенным ситуациям и схеме (письменно).  \*Рефлексия занятия: «Сегодня я …». Упр. «Спасибо за занятие» | Карточки, таблицы | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Эмоции правят мною или я ими» | Комбинированное занятие | \*Упр. «Мое настроение»  \*Деление по парам  \*Упр. «Скульптура» - работа в парах  \*Упр. «Школа чувств» [2, с.76]  \* Разминка «Счет до 10». «Абракадабра!» [2, с.30]  \* Игра «Психологический КВН» [16, с. 55]/  -Участники делятся на две команды.  Задание №1- «Угадайте слово…»  Задание №2-«Кто напишет больше названий эмоций»  Задание №3-«Кто покажет одинаковое число»  Задание №4-«Встать одновременно», «Показать на одного», «Взаимные выборы»  Задание №5-«Ты…»  Подведение итогов КВН  \*Беседа о пользе и вреде эмоций  \* Упр. на рефлексию. | Задания для психологического КВН |  | Общая оценка каждой подгруппы |
| « 7 «Я» | Комбинированное занятие | Упр. «Приветствие»  \*Упр. «Я похож с…» [2, с.100]  \* Упр. «Мое настроение сегодня…» (работа по карточкам)  \* Упр. «7 «Я»» участники оценивают дневной *график.*  \* Упр. «Мои ресурсы» (№1)-составление памятки  \* Упр. «Счет до 10», «Наша Таня…»  \* Упр. «Когда я ...мой гнев похож….»-тематический рисунок  \* Беседа «Способы выражения гнева в приемлемой форме»  \* Упр. «Мои действия, когда…» - работа по сюжетным картинкам.  \* Упр. Мои ресурсы» (№2) –Составление памятки. Упр. «Спасибо за занятие» | Таблицы, карточки , программы личностного роста | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия |
| «Я умею бороться со стрессом» | Комбинированное занятие | \*Упр. «Приветствие»  \* Беседа о воздействии стресса на организм.  \* Упр. «Не законченное предложение – «стресс вреден для строителя...», «стресс полезен для здоровья строителя…».  \* Упр. «Аукцион идей» [15, с.91].  \* Упр. «На уроке…», «На перемене…», «В автобусе…», «В магазине…» (Участники задают ситуацию, подбирают приемлемые способы саморегуляции, разыгрывают проблемную ситуацию. Обсуждение.)  \* Упр. «Я спокоен…» -работа в парах – один участник провоцируют водящего на разговор, действие, ответ…Водящий старается не реагировать на происходящее вокруг него. Обсуждение состояния, ресурсных возможностей, приемов саморегуляции.  \* Коллаж «Я умею бороться со стрессом» (индивидуальная работа)  Упр. «Спасибо за занятие» | Изо-материлы, плакаты | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Я умею говорить: «НЕТ» | Комбинированное занятие | \* Упр. «Приветствие»  \* Упр. «Мое настроение похоже на явления погоды…- …»  \* Упр. Скульптура уверенного в себе человека»  \* Упр. «Мои «сильные» качества». Упр. «Ловля моли»  \* Упр. «День рождения». Упр. «Начальник – сотрудник – подчиненный».  (А.Г.Лидерс).  \* Игра «Отказ». Упр. «5 шагов отказа». Рассказ «Золотая рыбка» [14, с.60]  Упр. на рефлексию занятия | Изо-материалы | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. Коллаж |
| **3 блок «Я – среди людей»** | | | | | |
| «Я» в общении» | Комбинированное занятие | \*Упр. «Явления природы»  \*Разминка «Зеркало»  \*Упражнение на доверие «Слепой и поводырь»  \*Беседа - прояснение проблемы доверия – «Доверяю – не доверяю».  \*Упр. на умение чувствовать другого человека «Танец вдвоем».  \*Совместная деятельность -«Рисунки в парах». [16, с. 112]  \* Опросник «Общительный ли я?», «Мой стиль общения». [14, с 233]/ Обсуждение результатов.  \* Работа в тройках «Скульптор – Глина- Зритель», «Властелин колец»-  Каждая тройка получает кольцо с привязанными тремя ленточками. Участники встают по кругу, каждый берет ленту. Задача – действуя синхронно, опустить кольцо на монетку  \*Упр. «Ручеек радости» | Изо-материлы, плакаты | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Поддержим друг друга. Дружба» | Комбинированное занятие | Разминка – упр. на сплочение  \* Упр. «Критика и поддержка». Упр. «Красный карандаш».  \*Работа в микрогруппах «Как лучше поддерживать?».  \*Упр. на телесное ощущение поддержки «Свободное падение». [16, с. 69].  \*Упр. «Как закончить сказку», «Заросший сад» (Е.Д.Шваб, Н.П.Пудикова)  \*Тест «Настоящий друг».  \*Мозговой штурм «Способы поддержки».  \*Работа в парах «Все равно ты молодец!»  \* Упр. в тройках «Поддержка».Упр. «Поддерживающее письмо»  Упр. на рефлексию занятия | Изо-материлы, плакаты | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Толерантность-путь от сердца к сердцу» | Комбинированное занятие | \*Упр. «Я- сегодня…». Упр. на групповое взаимодействие «Повороты», Упр. на разминку «Счет до 10». \* Большая психологическая игра «Воздушный шар» [16, с.75].  \* Рефлексия игры:  - каждый участник выбирает: «Самого мудрого», «Кто умеет принимать решение», «Самый доброжелательный», «Кто выполняет решение …», «Кто помогал в принятии решения»  -Обсуждение роли каждого в принятии решения.  -Что дала игра участникам  -Кто лидер? Кто шел против всех? На кого группа оказывала влияние? и т.п.  \*Упр. «Круг прощания» | Изо-материлы, плакаты | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |

**Методическое обеспечение 2 ступени**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Формы занятий | Приемы и методы организации коррекционно - развивающей деятельности | Дидактический  материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| **1 блок «Уверенность– путь к успеху»** | | | | | |
| «Я могу!» | Комбинированное занятие | Диагностические процедуры, направленные на изучение личностных качеств.  \* Упр. - разминка.  \* Беседа о преимуществах уверенного поведения [16, с.131]  \* Работа с текстом «Мои права». Упр. «Заигранная пластинка»,  \*Упр. «Игра в туман»,  \*Упр. «Негативное заявление», Упр. «Негативные расспросы» (Смит М)  \*Упр. для тренировки навыков уверенного поведения. Рефлексия занятия. | Бланки для диагностики. Материал инструктажа по технике безопасности. | Бумага, карандаши, ручки | Опрос, анкетирование, авторские методики. |
| «Когда взаимодействовать непросто…» | Комбинированное занятие | \* Разминка «Разожми кулак»-работа в парах. Обсуждение различных способов взаимодействия.  \* Игра на взаимодействие «Кот и дом» - работа в парах.  \* упр. «Общий рисунок»-каждому участнику дается свое задание, они без слов должны договорится о выполнении задания  \*Игра на взаимодействие в команде «Вавилонская башня» (участники делятся на две группы).  \*Упр. «Встанем в круг». [16, с. 115]  Рефлексия занятия упр. на повторение –разбор ситуаций с помощью ««Я»-высказываний» | Изо-материалы | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. Коллаж |
| «Уверенное/  агрессивное поведение» | Комбинированное занятие | \*Разминка - упр. «Контакт глазами».  \*Уверенность и неуверенность: исследуем и сравниваем понятия.  Работа с таблицей.  \*Упр. «Иностранец»  Работа с таблицей.  \*Упр. «С разных позиций». Беседа «Немного об уверенных людях».  \* Вспоминаем приемы поддержки, Я-высказываний. Работа в парах. [16, с. 118]  \*Упр. «С разных позиций»- участники делятся на пары и разбирают ситуации с трех сторон («на равных», «сверху», «снизу»)  \*Рефлексия таблицы, итогов занятия | Изо-материалы  Психологическая карта «Я» | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Властелин времени» | Комбинированное занятие | Разминка.  Упр. «Уверенно- неуверенно»  (закрепление понятий).  Упр. «Я горжусь» [14 с.71]  Игра «Я могу все».  Сказка «Лети вверх, Соня».  \*Упр. «Карта уверенного-крутого человека»  \*Упр. «Как стать уверенным в себе» Детям дается «10 заповедей неудачника», необходимо сделать инструкцию уверенности.  Тест «Насколько вы уверены в себе» (Родионов «Я и все-все-все», с.209)  \*Упр. «Ритмичная ладошка» [2, с.147]  \*Работа с текстом «Мои личные права»  \* «Как отстаивать свои права?»  -Заигранная пластинка.  -Игра в туман  -Негативное заявление  -Негативные расспросы  \* Упр. для тренировки навыков уверенного поведения (разбор ситуаций). Рефлексия занятия | Изо-материалы, ватман | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Уверенность в повседневной жизни» | Комбинированное занятие | Разминка  «Передай другому».  Поведение в повседневных ситуациях-ролевое проигрывание ситуаций в тройках.  Представление ситуаций в кругу-после обсуждения в тройках ситуации разбираются всеми участниками.  Отработка навыков уверенного поведения (анализ поведения в ситуациях неуверенности)-участникам предлагают разыграть ситуацию, затем совместный анализ по кругу  Повторение – использование поддержки», «Я-высказываний» в данных ситуациях. Упр. на рефлексию занятия | Материалы для коллажа |  | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста |
| **2 раздел «Я и мои цели»** | | | | | |
| «Точка опоры» | Комбинированное занятие | \*разминка «Рукопожатие»  \* Домашнее задание – игра «Буква-загадка или вечные темы»  \* Игра «Поезд дальнего следования»  \*Игра «На что потратить свою жизнь»  \* Игра «Жизненный путь»  \* Упражнение «Рычаг - опора» | Бумага, ручка |  | Общая оценка группы, рефлексия |
| «Мои цели» | Комбинированное занятие | Разминка.  Обсуждение выполнения домашнего задания (упр. «Чемодан»)  Введение в тему занятия-  Упр. «Жизненные цели и пути их достижения» (приложение)  Упр. «Линия жизни». Упр. «Мои возможности»,  Упр. «Каким мы видим будущее».  Игра "Гости из будущего "  (приложение)  Упр. «Моя жизнь» [20, с.112]  \*Упр. "голосованием" цветными карточками» | Изо-материалы, ватман | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Я учусь достигать поставленные цели» | Комбинированное занятие | \*Разминка. Введение в атмосферу занятия.  \*Выполнения теста на определения субъективного контроля.  \*Игра-метафора «Автобус». Обсуждение жизненных ситуаций.  \*Упр. «Как сделать мечту реальностью». Игра «Желания».  \*Игра-метафора «Бабочка» [20, с.113]  \*Упр. «Я сегодня…»  \*Упр. «Спасибо за занятие» | Карточки, таблицы | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Мои ресурсы» | Комбинированное занятие | \*Разминка.  \*Знакомство с результатами теста  \* Упр. «Рисунок моей жизни»  \*Упр. «Жизненная линейка целей» (самоанализ достижения поставленных целей). Упр. «Мои возможности».  \*Упр. «Мои ресурсы». Упр. «Хочу- могу- надо».  (описание упражнений в приложении)  Подведение итогов занятия- изготовление макетов «Будущее сегодня» [2, с.190] | Задания для психологического КВН |  | Общая оценка каждой подгруппы |
| **3 раздел «Голосуйте за меня»** | | | | | |
| «Я – лидер?» | Комбинированное занятие | \*Разминка.  \*Психологическая игра «Визитная карточка» (описание в приложении)  \*Изучение лидерских качеств: - \*Методика самооценки лидерских качеств.  \* Методика выявления коммуникативных, организаторских способностей  Игра «Реклама»  \*Анализ результатов – оформление портфолио.  \*Упр. на рефлексию занятия | Таблицы, карточки , программы личностного роста | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия |
| «Развиваю лидерские качества» | Комбинированное занятие | \*Разминка «Мое настроение»  \*Большая психологическая игра  «Образование Галактики»» | Изо-материлы, плакаты | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, заполнение |
| «Развиваю лидерские качества» | Комбинированное занятие | \*Разминка «Мое настроение»  \*Большая психологическая игра  «Воздушный шар» | Изо-материалы | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, Коллаж |
| «Я выступаю» | Комбинированное занятие | \*Разминка «Вокзал»  \*Станция «Таланты среди нас»  \*Упр. «Семафор»  \*Станция «Вспоминаем прошлое».  Упр. «Тоннель».  Упр. «Попутчик» [13, с.95]  Большая психологическая игра «Репортер»)  Рефлексия большой психологической игры | Изо-материлы, плакаты | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Моя проектная деятельность» | Конференция | \*Рисуночная разминка «Протяни на встречу руку!» [4,c.150]  \*Групповая композиция «Наш сад» [4 с.151]  \*Групповая дискуссия «Шляпы» [4, с.154]  \*Самоанализ деятельности по блокам  \*Работа над индивидуальными проектами:  • Выбор и обоснование темы  • Поисковая деятельность по теме  • Структурирование содержания  • Подведение итогов  • Разработка презентации  Рефлексия занятия |  | Колонки; DVD – комплекс | Проекты |
| **4 раздел- «Мои изменения»** | | | | | |
| «Мои достижения» | Комбинированное занятие | \*Разминка – упр. . «Фьючервэй» [6, с.321]  \*Упр. «Логотип успеха» [6, с.320]  \* Упр. «Дерево успеха»  \* Психологическая игра «Реклама»  \*Упр. «Мой значимый лидер». Игра «Калейдоскоп».  Рефлексия занятия по карточкам | Изо-материлы, плакаты | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |
| «Мои перспективы» | Комбинированное занятие | \* Упр. «Мои задачи»  \*Упр. «Я – подарок для человечества!» [14, с.455]  \*Упр. «Стратегия жизни» [14, с.457]  \*Упр. «Твое будущее» [14, с.460)]  \*Упр. «Ежедневник», Упр. «Автобиография» [14, с.462]  \*Упр. «Спасибо за занятие» | Изо-материлы, плакаты | Колонки; DVD – комплекс | Общая оценка группы, рефлексия, заполнение Программы личностного роста. |

**Психолого-педагогические условия**

Создание психологически безопасной среды: занятия строятся таким образом, чтобы каждый участник был максимально во­влечен в процесс и смог проявить свои способности, а также получить от занятия положительный эмоцио­нальный заряд. Для достижения этих целей и профилактики утомления занятия проводятся с малочисленной группой (7 - 12 человек), содержат чередование различных видов деятельности. Несмотря на групповую форму работы, в поле зрения педагога находится каждый отдельно взятый обучающийся, учитывается его состояние в каждый данный момент. При подборе материала внимание уделяется доступности и простоте изложения, его связи с личным опытом обучающихся. Учитывая тот факт, что подростки имеют различные трудно­сти в установлении социальных контактов, особенности эмоционально- волевой сферы, им предлагается работа в парах или группах по желанию, право на отказ от участия в каком - либо задании. Последовательность тем в программе возможно менять в зависимости от выбора ведущего, настроя обучающихся.

**Учебные и методические материалы**: наглядный и раздаточный материалы, настольные игры, наборы цветных карандашей, фломастеры, листы бумаги А4, клей и другие канцелярские товары.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

* Место проведения занятий – это отдельное помещение. Комната должна быть достаточно просторной, чтобы могли свободно поместиться все участники, и было пространство для игр и упражнений.
* Круглый стол и стулья по количеству участников.
* Музыкальный центр.
* Изоматериалы.
* Использование ресурсов комнаты психологической разгрузки.
* Мультимедиа аппаратура.

**Оценка результатов программы**

Для анализа результатов освоения программы используется система мониторинга, которая включает специально разработанные комплексы текстовых заданий с бланками, описание уровней выполнения заданий, бланки для занесения итоговых результатов. Мониторинг включает в себя изучение:

* развития социальной компетентности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели результативности | Уровни результативности | | |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Уровень познавательной активности | Познавательная активность сформирована в соответствии с возрастной нормой | Познавательная активность сформирована не в полном объеме | Познавательную активность не проявляет |
| Уровень развития коммуникативных навыков | Умеет устанавливать взаимодействие и согласовывать свои действия со сверстниками и взрослыми | Нуждается в поддержке при установлении взаимодействия со сверстниками и взрослыми | Уровень коммуникативной компетентности низкий |
| Уровень развития способности к выстраиванию  своей деятельности в соответствии с нормами и правилами поведения | Соблюдает правила работы в группе,  умеет конструктивно решать конфликтные ситуации | Требуется дополнительная поддержка со стороны педагога | Не соблюдает правила работы в группе, не  умеет конструктивно решать конфликтные ситуации |
| Уровень развития саморефлексии и самоконтроля | Уровень саморефлексии и самоконтроля в пределах возрастной нормы | Ожидает помощи и эмоциональной поддержки взрослого | При затруднении бросает работу, теряет к ней интерес |
| Уровень развития умения решать творческие, нестандартные задачи | Проявляет творческую активность при решении нестандартных задач | Выполняет задания только с помощью | Умение решать творческие задачи на стадии формирования |
| Оценка результатов  по показателям: | Высокий уровень  15-10 баллов. | Средний уровень  9 -6 баллов | Низкий уровень  5-1 баллов |

* развитие личностных качеств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели результативности | Уровни результативности | | |
| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Уровень развития коммуникативных способностей | Подросток испытывает значительные трудности в выстраивании конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми | Подросток не всегда учитывает мнение других людей, партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем на стадии формирования | Подросток учитывает позиции других людей, партнеров по общению или деятельности; высокий уровень развития умений: слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми |
| Уровень развития организаторских способностей | Во время занятий подросток занимает позицию исполнителя, отсутствие мотивации к организации и проведению игр, соревнований, викторин среди сверстников | Подростку в процессе организации работы требуется поддержка со стороны взрослого | Сформировано умение самостоятельно создавать условия для работы группы развито на хорошем уровне |
| Уровень развития умений выстраивать личностные перспективы (целеполагание) | Подросток испытывает значительные трудности при ранжировании целей, навык выстраивания ближайшей, промежуточной и долгосрочной перспектив не сформирован. | При планировании ближайшей и промежуточной перспектив подростку требуется незначительная помощь со стороны взрослого | Подросток умеет выстраивать ближайшую, промежуточную и долгосрочную перспективы с учетом индивидуальных способностей и возможностей |
| Уровень развития самооценки | Преобладание инфантильных установок | Завышенная или заниженная самооценка | Самооценка адекватная возрасту, индивидуальным особенностям развития |
| Уровень развития саморегуляции | Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, высокая зависимость от ситуации и мнения окружающих людей, снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей. Успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности. | Ребенок самостоятелен. Выдвижение и достижение цели у него в достаточной степени осознанно. Отмечается незначительное повышение уровня ситуативной тревожности в незнакомых ситуациях и ситуациях выбора. | Ребенок самостоятелен, гибко и адекватно реагирует на изменение условий. Выдвижение и достижение цели у него в значительной степени осознанно. Способен компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Уверенно чувствует себя в незнакомых ситуациях. |
| Уровень тревожности | Высокий уровень личностной тревожности | высокий уровень ситуативной тревожности | Уровень тревожности в пределах возрастной нормы |
| Уровень мотивации на самопознание, саморазвитие | Низкий уровень мотивации на самопознание, саморазвитие | Средний уровень мотивации на самопознание, саморазвитие | Высокий уровень мотивации на самопознание, саморазвитие |
| Оценка результатов  по показателям | Низкий уровень  0-7 баллов. | Средний уровень  8 -16 баллов | Высокий уровень  17-21 баллов |

Диагностический инструментарий, используемый в мониторинговых исследованиях:

• Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей личности **(**В. Синявский и Б. А. Федоришин)

• Тест «Я-лидер» (блок А) (А.Н. Лутошкин)

• Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

• Задание «Лесенка жизненных целей»

• Тест Люшера

Подведение общих итогов реализации программы осуществляется в форме круглого стола, где каждый подросток представляет самопрезентацию «Мои изменения» и индивидуальную программу личностного роста.

Информативным показателем эффективности реализации программы являются отзывы родителей о характере личностных изменений в ходе реализации программы, о желании подростков посещать занятия на базе Центра.

**Литература**

1. Баева И.А. Тренинг психологической безопасности в школе.Спб.:Речь,2002.
2. Баева И.А. «Тренинг самоопределения подростков» Спб.: Речь,2001.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание.М.,1983.
4. Грецов А. «Тренинг общения для подростков» — СПб.: Питер, 2007.
5. Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Л.: ЛГУ, 1983.
6. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010.
7. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990.
8. Захаров В.П., Хрящёва Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
9. Мелибруда Е. Я - Ты - Мы. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 1986.
10. Организация и проведение тренинга: Учебное пособие/ Под ред. А.В.Федотова. Л.: ЛГТУ, 1991.
11. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: МГУ, 1989.
12. Практикум по социально-психологическому тренингу/ Под ред. Б.Д.Парыгина. С-ПБ, 1994.
13. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками под ред. М.Р. Битяновой, СПб., 2006
14. Прутченков А.С. «Социально-психологический тренинг в школе», М., 2001
15. Родионов А.В. «Я и все- все- все».2002
16. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками.М.:Генезис,2003.
17. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993.
18. Фоппель. К. Сплоченность и толерантность в группе. М., Генезис. 2006
19. Фоппель. К. Энергия Паузы. М., Генезис. 2006.
20. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. Диагностика и коррекция. Е.В. Шарапановская М.: ТЦ Сфера, 2005.
21. Интернет ресурсы: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=884360> © Библиофонд

**Сведения о результативности**

Программа «Лидер» успешно реализуется с 2012 года в рамках психолого-педагогической программы «Образовательная программа дополнительного образования детей социально-педагогической направленности «Этика и правила поведения»», которая в 2015г. была отмечена Грамотой Министерства образования и науки Российской Федерации с присвоением грифа «Рекомендовано Федерацией психологов образования России».

Данные мониторинговых исследований демонстрируют эффективность программы «Лидер» на протяжении многих лет. Выпускниками группы мы всегда гордимся, вместе радуемся их достижениям и победам. Лидер первого выпуска стал председателем молодежного парламента города (самый молодой в РФ!), третий выпуск – Победители городского конкурса «Лидер молодежного объединения», лидерцы всех выпусков отмечены Благодарностями от БФ «Дорога к дому» за активное участие в проведении городских социальных акций и проектов. В 2018 году наша группа достойно представила свою деятельность на городском фестивале «Доброволец 2018».

Опыт реализации программы «Лидер» был представлен намуниципальном, региональном уровнях:

* VIII межрегиональный этап ХV Международной Ярмарки социально-педагогических инноваций представлена работа «Деятельность лидерской и волонтерской группы». 2016г.
* АОУ ВО ДПО «ВИРО»: семинар-вебинар в рамках реализации проекта 2.2 «Повышение качества образования в школах с низкими результатами обучения и в школах, функционирующих в неблагоприятных социальных условиях, путем реализации региональных проектов и распространение их результатов» выступление «Деятельность волонтерской группы как фактор профилактики социальной дезадаптации подростков», 2017г.
* Краевое методическое объединение доклад на тему «Формирование жизнестойкости у подростков в аспекте профилактики аддиктивного поведения» 2019г.
* Областной конкурс развивающих и профилактических программ «Формирование единого профилактического пространства в образовательной среде», Вологда 2016 г. представлена и отмечена Дипломом II степени программа по формированию социально активной жизненной позиции современного подростка «Я-волонтер».
* IV городские педагогические чтения «Современные подходы к организации и содержанию диагностической и коррекционно-развивающей работы в образовательном учреждении». Выступление «Организация коррекционно-развивающей работы по формированию жизнестойкости у подростков в условиях Центра ППМСП»2019г

Представляем в качестве иллюстрации эффективности **результаты реализации программы «Лидер» 2019-2020 учебного года.**

В начале года традиционно проходит первичный мониторинговый срез и составляется портрет группы.

*Портрет участников группы «Лидер» 2019-2020 учебного года*

В 2019-2020 учебном году в контингент группы было зачислено 16 подростков в возрасте от 14 до 17 лет. Подростки обучаются в разных образовательных организациях города Череповца (8-10 классы с углубленным изучением предметов, традиционные 8-9 классы СОШ, дети с ОВЗ и инвалидностью).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контингент детей, зачисленных в группу | | | |
| Дети-инвалиды | Дети с ОВЗ | Дети с девиантными формами поведения | Дети с незрелостью ЭВС, личностной сферы, низким уровнем коммуникативной компетентности |
| 5 ч (31%) | 3 ч (19%) | 3 ч (19%) | 5 ч (31%) |

Группа разноплановая по уровню развития социальной компетентности, развитию личностных качеств, что подтверждают данные первичного мониторингового исследования.

Характеристика группы такова:

* Уровень развития коммуникативных и организаторский способностей находится на слабом уровне:

83% обучающихся имеют низкий уровень развития организаторских способностей (во время занятий участники занимают позицию исполнителя, характерно отсутствие мотивации к организации и проведению игр, соревнований, викторин среди сверстников).

42% детей демонстрируют низкий уровень развития коммуникативных навыков (подростки испытывают значительные трудности в выстраивании конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми).

* Уровень развития умений выстраивать личностные перспективы (целеполагание) практически у всех подростков на низком уровне (дети испытывают значительные трудности при ранжировании целей, навык выстраивания ближайшей, промежуточной и долгосрочной перспектив не сформирован)
* У 37 % обследуемых преобладают инфантильные установки, преобладание заниженной самооценки характерно для 46 %.
* Уровень развития саморегуляции у 37% подростков находится на низком уровне (потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, высокая зависимость от ситуации и мнения окружающих людей, снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей. Успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности).

У 80 % подростков средний уровень саморегуляции (подростки самостоятельны, выдвижение и достижение цели у них в достаточной степени осознанно. Отмечается незначительное повышение уровня ситуативной тревожности в незнакомых ситуациях и ситуациях выбора).

* Высокий уровень личностной тревожности отмечается у 46,6% подростков, ситуативная тревожность характерна для 43,4%.
* У 41% подростков лидерская позиция не сформирована, у 33,4 % - средний уровень развития лидерских качеств (недостаточно развиты умения работать с группой, самостоятельно принимать решения)

Актуальными проблемами на первом этапе были:

* Коррекция эмоционально-волевой сферы (незрелость эмоционально-волевой сферы у 100% подростков).
* Развитие коммуникативной компетентности (недостаточность сформированности навыков конструктивного общения, высокий уровень конфликтности, враждебности у подростков).
* Развитие умений выстраивать личностные перспективы (целеполагание).
* Развитие саморегуляции (40 % - низкий уровень, 60% -средний (на границе с низким) уровень). Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, высокая зависимость от ситуации и мнения окружающих людей, снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей. Успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Данная проблематика была учтена в планировании содержания занятий и составлении индивидуальных программ личностного роста участников группы.

*Повторный мониторинговый срез* (итоговая диагностика – апрель 2020г.) свидетельствует об эффективности реализации программы, что подтверждают следующие данные по обучающимся группы «Лидер» (данные представлены в таблице):

* Высокий уровень социальной компетентности у 56 % обучающихся,
* Средний уровень социальной компетентности наблюдаются у 44 % подростков.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Социальная компетентность** | | | | | | **Развитие личностных качеств** | | | | | |
| *Входящая диагностика* | | | *Итоговая диагностика* | | | *Входящая диагностика* | | | *Итоговая диагностика* | | |
| низ | сред | выс | низ | сред | выс | низ | сред | выс | низ | сред | выс |
| 17% | 83% | 0% | 0% | 44% | 56% | 44% | 50% | 6% | 0% | 62% | 38% |

Результаты освоения показали, что в целом у всех обучающихся отмечается положительная динамика, преобладающим становится высокий уровень показателей социальной компетентности. Динамика изменений показателей (переход с одного уровня на другой) отмечена в таблице*.*

Динамика изменений по развитию социальной компетентности

|  |  |
| --- | --- |
| Динамика изменений показателей  (переход с одного уровня на другой) | Количество детей, % |
| Низкий уровень → Средний уровень | 2 детей (13%) |
| Средний уровень → Высокий уровень | 9детей (56%) |
| Стабилизация в среднем уровне  (повышение показателей) | 5 детей (31%) |

Стабильная динамика отмечается у 87 % подростков. Незначительная положительная динамика подтверждается у 13%, начавших посещение со 2 ступени «Лидер». Данные показатели подтверждают видение того, что прохождение программы становится более эффективным, если подростки с данными особенностями эмоционально-волевой и коммуникативной сфер посещают в комплексе две Ступени программы в течении учебного года, с более глубокой проработкой индивидуальных проблем.

Общими показателями продуктивности реализации программза отчетный период следует считать:

* изменение показателей психологического благополучия (повышение самооценки, стабилизация эмоционального фона настроения, снижение тревожности, страхов),
* развитие умения выстраивать личностную и профессиональную перспективы;
* развитие личностных качеств (эмпатия, толерантность, коммуникабельность, целеустремленность, саморефлексия)
* осознание участниками оптимальных способов саморазвития,
* развитие социально важных навыков: умение общаться, умение устанавливать межличностные отношения, умение владеть эмоциями, самосознание, умение принимать решения.

**Вывод**: цели и задачи коррекционно-развивающих программ «Лидер» в 2019-2020 учебном году выполнены в полном объеме, что подтверждают данные мониторинга группы и отзывы участников.

**Достижению поставленных целей способствовало создание комплекса условий***:*

1. Последовательность реализации взаимодополняющих Ступеней программы.
2. Тематика занятий была подобрана в соответствии с актуальностью и востребованностью для данной категории обучающихся и корректировалась с учетом данных первичного мониторингового исследования группы.
3. Систематическое проведение занятий в соответствии с тематическим планированием и высокая посещаемость подростками.
4. В программах использовалось комбинирование разнообразных форм проведения занятий: лекции, дискуссии, тестирование, практикумы, конференции, тренинговые занятия и др.
5. Активно использовались методы и приемы арт-терапии, социоигровая технология. Эффективны в работе с предростками дискуссии, упражнения в парах, группах; релаксация, игры – драматизации, ролевые игры, большие психологические игры, круглые столы. Психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов, стабилизация эмоционального фона настроения.
6. В рамках решения основной цели и задач программы в текущем учебном году была активно использована проектная деятельность. Ребята активно принимали участие в реализации проектов: «Мое малое доброе дело», «В мире доброты и дружбы», «Толерантность – во мне, в тебе, в мире вокруг». Результаты были представлены на детской конференции «В мире доброты и дружбы». Итоговые проекты по программам Личностного роста были представлены на детской конференции «В мире профессий». Работы и представления проектов были очень разными по содержанию, глубине исследования, яркости представления и оформлению. Но всех объединяло одно - четко выстроенная траектория ближайшего личностного развития, а у самых старших участников-выпускников 9, 11 классов и будущего профессионального пути. Ребята в своих работах представили огромное разнообразие профессионально выбора, рассказали о требованиях и ограничениях, предъявляемых профессиями, сферу возможной реализации специалистов, а также где можно получить эти специальности. Подростки задавали очень много вопросов друг другу, рассуждали о востребованности каждой профессии, о рынке труда в городе и регионе. Итогом конференции стал четко сформированный план личностного роста на ближайшую перспективу у каждого участника, что позволяет, по их мнению, быть спокойным и уверенным в своем будущем. Данная форма работы как конференция зарекомендовала себя как достаточно эффективная для отработки навыков самопрезентации и умения выступать публично, развития коммуникативных и организаторских способностей, умения вести дискуссию, беседу, что в самом начале для подростков было очень сложно.
7. Закрепление полученных на занятиях навыков и умений осуществлялось параллельно в практической деятельности волонтерской группы «Фарватер».
8. Проведение углубленной психологической диагностики по выявлению склонности к аддиктивному поведению (методика «Сигнал»), акцентуации характера (опросник Смишека) позволила выявить подростков «группы риска» и внести корректировки в содержание занятий: были включены игры и упражнения направленные на формирование стрессоустойчивости, развитие навыка уверенного поведения, умения сказать «нет». Данная работа позволила подросткам повысить самооценку, осознать свои возможности, эмоции, мысли и действия в различных ситуациях. Повысить уверенность в себе в сложных ситуациях (экзамены, сильная критика со стороны окружающих и т.п.), получить новый позитивный опыт во взаимоотношениях со сверстниками, отработать навык принятия и понимания других. Дискуссионные игры способствовали развитию способности заявлять и отстаивать собственную позицию, приобретать новую модель уверенного поведения.
9. Использование в работе с подростками музейных технологий. Подбор интересных тем встреч, экскурсий, мастер-классов; возможность рассмотреть композиции, задать вопросы научным сотрудникам мемориального дома-музея семьи Верещагиных - создавало условия, с одной стороны, для развития познавательного интереса к истории Вологодской области, развития чувства гордости и преемственности поколений, с другой – развитие самоанализа и рефлексии собственной личностной позиции, формирование мотивации к саморазвитию.
10. В ситуации пандемии и самоизоляции осуществление реализации программы стало возможным с использованием дистанционных форм обучения. В связи с этим были внесены изменения в тематическое планирование. Занятия с подростками проводились в онлайн режиме. Был разработан и проведен недельный онлайн-марафон «Властелин времени» [https://yadi.sk/d/bqFHVucBNkiBqA](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyadi.sk%2Fd%2FbqFHVucBNkiBqA&post=-193719167_98&cc_key=) в группе «Лидер» в Вконтакте <https://vk.com/lidergroup35> . Участники принимали участие в онлайн-тестировании, мастер-классах, смотрели и обсуждали через онлайн-опросы видеоролики, выполняли задания и упражнения на саморефлексию, саморазвитие. Каждый день марафона подростки заполняли главы программы личностного роста, где фиксировали свои рассуждения и выводы. Отзывы и активность участников показывают востребованность и эффективность данной формы работы.
11. Составлены индивидуальные Программы личностного роста для каждого подростка.

БУ ВО «Череповецкий центр ППМСП»

***Программа личностного роста***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**«Я» сегодня**

*Мои увлечения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои «сильные» качества\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Качества, которые мне не нравятся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои достижения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои ценности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои ресурсы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*«Я» идеальное»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*«Я» настоящее»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*«Я» глазами других»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*«Я» в конфликте\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Приемы саморегуляции\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я умею сказать «нет», когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Уверенность для меня это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои успехи и достижения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .*

*Что способствует развитию уверенности в своих силах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Моя мечта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои цели\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*.*

**«Я» в будущем**

**Карта личностных целей**

****

**Мои цели сегодня**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Мои цели на 2020 год**

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Я – лидер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .*

*Быть лидером, значит \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои организаторские способности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .*

*Общение для меня это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Анализ достижений**

**за 2019г.**

*Результаты,*

*достижения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Основные трудности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Цели на будущее\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои ресурсы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Анализ достижений**

**за 2019-2020 учебный год**

*Результаты,*

*достижения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Основные трудности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Цели на будущее\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ресурсы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Группа «Лидер»**

*Мои изменения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои достижения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Отзывы по работе в группе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пожелания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |
| --- | --- |
| **Социальный проект волонтерской группы «Фарватер» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**  *название проекта* | |
| *Целевая аудитория проекта* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Суть проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | |
| **Мероприятия в рамках проекта** | **Сроки выполнения** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| *Ресурсы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  Предполагаемый результат | |

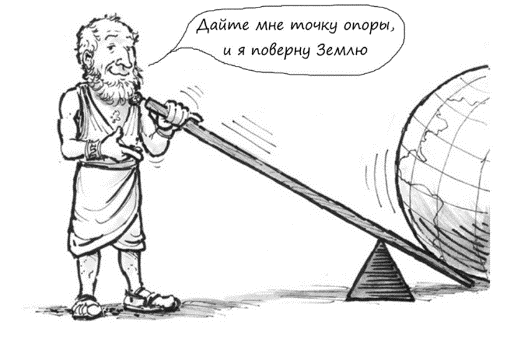
**Перспективы реализации**

**психолого-педагогической практики**

* 1. Разработка и внедрение онлайн-курса «Лидер» для подростков с ОВЗ и инвалидностью с целью создание условий для успешного личностного самоопределения и социализации.
  2. Создание коррекционно-развивающей подпрограммы «Лидер+» для включения расширенной инклюзивной группы подростков с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью в общую группу «Лидер» и волонтерскую группу «Фарватер».

**Раздел 2**

**Занятие «Точка опоры»**

**Актуальность**

Современные реформы образования, в том числе федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения, ориентированы на повышение у обучающихся социальной компетентности, формирование жизненных ценностей и здорового образа жизни. Жизнестойкость становится одним из ресурсов личности для преодоления жизненных трудностей и проблем, способностью контролировать жизненные события и возможностью управлять ими. Трудности в данном аспекте рассматриваются как ценностный опыт, возможность дальнейшего личностного роста.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой личности, которая определяется адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем развития социальной компетентности, сформированными коммуникативными навыками и умениями. Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая при этом успешности самой деятельности. В связи с этим, формирование навыков жизнестойкости обучающихся выступает одним из перспективных направлений профилактики антивитального поведения.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, «как характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной психопрофилактической задачей.

Занятие является структурным элементом второй ступени программы «Лидер» (2 блок «Я и мои цели»).

**Цель занятия:** развитие навыков жизнестойкостиу подростков как основа профилактики деструктивных форм поведения.

**Задачи:**

1. Развивать ценностное отношение к нравственным качествам.
2. Отрабатывать навык осознанного выбора и умения сказать «нет»
3. Формировать навыки позитивной жизненной позиции, уверенности в себе, своих силах, повышение самооценки.

**Методологическая основой** является понятие жизнестойкости, введенное Сальваторе Мадди, отечественными психологами Д.А. Леонтьевым, Л.А. Александровой, М.В. Логиновой.

**Форма проведения**: групповое онлайн - занятие с использованием Zoom конференции.

**Методы и приемы:** психотехнические игры и упражнения, упражнения на рефлексию.

**Ход занятия:**

**I Организационно-мотивационный этап**

**Упражнение «Рукопожатие»**

Цель: снятие напряжения, создания атмосферы психологической безопасности и доверия.

Психолог: «Уважаемые участники, добрый день! Я рада приветствовать вас и предлагаю начать нашу встречу с виртуального приветствия».

**Введение в тематику занятия**

Психолог:«Сегодня нашу встречу я хочу начать со слов Архимеда: «Дайте мне точку опоры, я переверну землю». Это, конечно, относится к его изобретению – рычаг. Но на мой взгляд, если философски подойти к этому изречению, то оно как никогда подходит к нашему времени: «Дайте мне точку опоры, и я переверну весь мир!» Каждый цивилизованный человек стремится к позитивному изменению мира… Но что станет опорой? Что станет помощником или наоборот – будет препятствием?

Ребята, сейчас я предлагаю сыграть со мной в игру «Точка опоры», которая поможет ответить на все эти вопросы и найти ту самую точку, которая станет опорой в нашей жизни, опорой наших изменений».

**Домашнее задание – игра «Буква-загадка или вечные темы»**

Цель: развитие ценностного отношения к нравственным качествам, положительной Я-концепции.

Психолог: «Давайте начнем с домашнего задания. Каждому из вас на электронную почту пришла «БУКВА-ЗАДАНИЕ». Вам необходимо было придумать на данную букву жизненно важное качество и найти проявление этого качества в повседневной жизни, школе… Данное доказательство качества вам надо было сфотографировать и прислать мне на почту. Сейчас мы начнем просмотр, а каждый из вас, если мы будем затруднятся, будет давать подсказку: «Описание мира, если бы этого качества не было вовсе, какими были бы мы и мир вокруг?» Итак, мы составим собственную КАРТИНУ МИРА. Готовы? Начинаем…

Психолог: «Ребята, вы молодцы! Отгадали все качества! Как много позитивного, жизнеутверждающего в мире вокруг нас! Выполняя задание было легко, а если сложно, то почему?»

Психолог: «Перед вами белый лист бумаги А4, нарисуйте семь маленьких кружков, составьте по первым буквам ваших качеств главное слово. Что получилось? («ДОБРОТА»). Почему оно стало ключевым?

Вывод: эти вечные нравственные качества делают нас людьми, способными дружить, любить, сочувствовать, сопереживать. Это важная основа жизни. Это наша КАРТИНА МИРА.

**II Основной этап**

**Игра «Поезд дальнего следования»**

Цель:

Психолог: «Дорисуйте маленькие прямоугольники над каждым кругом, пусть первый будет чуть побольше. Соедините их линиями. У вас получился поезд. Давайте представим, что это не простой поезд, а поезд дальнего следования в нашу жизнь, в наше будущее. Вагончики – это жизненные ценности, которые мы берем с собой в жизненное путешествие. Для того, чтобы поезд обрел такую смысловую нагрузку, вам предстоит проранжировать жизненные ценности по значимости лично для вас… «Паровоз» — это самое главное качество, без которого вы не мыслите свою жизнь и т.д. по мере значимости. Вам 2 минуты. Начинаем!»

Психолог: «Что вы поставили на первое место? Почему? Было ли трудно выполнять это задание?»

Вывод: расстановка жизненных приоритетов, это важный шаг в будущее. Насколько правильно расставлены главные указатели, настолько мы, верно, начинаем ориентироваться в этом не простом мире.

**Игра «На что потратить свою жизнь»**

Цель: развитие навыка осознанного выбора и умения сказать «нет»

Психолог: «Сейчас нам предстоит самое главное и сложное задание. Здесь уже каждый будет работать для себя. Выбор – это всегда трудный процесс принятия решения: согласиться или сказать НЕТ своим желаниям и потребностям. Начинаем наш аукцион «Жизненных целей»: каждый получает по 10 жетонов (поставьте в чате в одном сообщении десять единичек. Это будут наши жетоны). Каждый жетон представляет частичку вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, интересов, индивидуальности и т.д. на время игры эти 10 жетонов будут равны сумме тех качеств и возможностей, из которых и складывается ваша личность и соответственно ваша жизнь.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетон или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу 2 вещи. Вы вправе выбрать одну, или вообще никакую. Приобрести вещь можно только в момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся вы уже ничего не сможете ничего купить. Готовы?

Итак, начинаем «торги»:

|  |  |
| --- | --- |
| **№ пары** | **Пары ценностей** |
| 1. | А. Хорошая просторная квартира или дом (1 жетон).  Б. Новый спортивный автомобиль (1 жетон). |
| 2. | А. Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона).  Б. Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона). |
| 3. | А. Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон).  Б. Один настоящий друг (2 жетона). |
| 4. | А. Хорошее образование (2 жетона).  Б. Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона). |
| 5. | А. Здоровая семья (3 жетона).  Б. Всемирная слава (3 жетона).  *После того, как все участники приняли решение купить одну из этих вещей или не покупать ни одной, объявите, что выбравшие здоровую семью получают назад в награду два жетона.* |
| 6. | А. Изменить любую черту своей внешности (1 жетон).  Б. Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона). |
| 7. | А. Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (1 жетон).  Б. Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона).  *Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон (если у них остались жетоны). Объясните, что есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.* |
| 8. | А.Чистая совесть (2 жетона).  Б. Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона). |
| 9. | А. Чудо, совершенное ради любимого человека (2 жетона).  Б. Возможность заново пережить (повторить) любое событие прошлого (2 жетона). |
| 10. | А. Семь дополнительных лет жизни (3 жетона).  Б. Безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона). |

Торги закончены, больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

**Обсуждение игры.** Ответьте на следующие вопросы:

* Какой покупкой вы более всего довольны?
* Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
* Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

*Возможные предложения*: «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Хотелось бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов».

Считаете ли вы, что игра от этого станет более интересной?

Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали. Выбор решения в каждой конкретной ситуации зависит именно от нас. И именно нам нести ответственность за те решения, которые нами приняты.

Если вам не хватило средств, для чего-то важного – вы слишком много потратили на вещи, значение который для вас не столь велико. Если у вас остались средства в конце игры подумайте, может быть, вы не до конца используете данные вам возможности.

Это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы, возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Возможно, вы увидите связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, вы отдали жетон за изменение внешности, значит, придаёте большое значение тому, что думают о вас окружающие. Если предпочли быть довольным собой – значит, больше цените свое мнение о себе.

Вспомните, какие «ценные вещи» вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Кто-то пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее».

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда вы вновь будете находиться перед выбором, задумайтесь на что потратить свою жизнь, не растрачивайте её попусту. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

Психолог: «Вы все молодцы! Справились с заданием. Мы теперь знаем и умеем делать осознанный выбор, и это является еще одной опорой в жизни».

**Игра «Жизненный путь»**

Психолог: «Нарисуйте по образцу маленькие станции в виде домиков. Каждая станция имеет свое название: «МЕЧТА», «ЦЕЛИ-ПЕРСПЕКТИВЫ», «ЦЕЛИ СЕГОДНЯ», «ТРУДНОСТИ – ПРЕПЯТСТВИЯ», «РЕСУРСЫ». Соедините каждую станцию в том порядке, который считаете правильным с вашим паровозиком. Это ваш путь следования. Движение, по которому в Программе личностного роста, мы продолжим на следующих занятий.

Вывод: вы молодцы! Каждый из вас нашел свой «рычаг» - «старт», который дает нам шанс для новых свершений, новых целей и идей.

**III итоговый этап.** Цель: подведение итогов, рефлексия участников

**Упражнение «Рычаг - опора»**

Цель: развитие осознания важности жизненной позиции и ценностей.

Психолог: «Мы проделали большую работу. Давайте посмотрим, что является нашей точкой опоры: жизненные ценности, личностные качества, умение сделать правильный выбор. Теперь у нас есть рычаг и есть опора и только от нас зависит, куда будет направлен вектор нашего движения…

Продолжите фразу: «Сегодня, выполняя задания, я понял/узнал, что…»

Психолог: «Закончить нашу встречу, я хочу словами: «только доброта, дружба, семья… спасет мир и даст нам точку опоры при любых испытаниях. Спасибо всем за работу!

**Литература**

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии //Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат,– С.82-90.

2. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков // Социальная педагогика – 2004 - № 3-С.75-77.

3. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика – 2004 - № 1. – С.12-18.

4. Егорова Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность // Воспитание школьников. – 2000. - № 4.

5. Зыкова М. Н. Психолого-педагогическое содействие развитию личности подростка: учебн. – метод, пособие для учителей, родителей и школьных психологов / М. Н. Зыкова. – М.: Изд-во Моек, психолого - социального ин-та; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2009. – 72 с.

6. Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. – М.,1995. – Т. 1.-С. 55–56.