

## РЕЦЕНЗИЯ

### на коррекционно-развивающую психолого-педагогическую программу профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения на основе ресурсного подхода

Программа разработана А.В. Самарской, К.А. Бересневой, психологами государственного казенного специального учебно-воспитательного учреждения общеобразовательной школы Краснодарского края.

Представленная программа очень актуальна в современных условиях, связанных с активными социальными трансформациями, влекущими за собой проявления дивиантного поведения в подростковой и молодежной среде. Она направлена на развитие психологических умений и качеств, препятствующих возникновению социально-опасных форм поведения. Программа представляет собой структурированный материал, оформленный в соответствии с требованиями, направленный на формирование способности к профессиональному самоопределению воспитанников специального учебно-воспитательного учреждения.

В программе корректно поставлены цель и задачи, определены основные этапы и блоки работы, в приложении представлен диагностический и коррекционный инструментарий. В программе приведён библиографический список книг, которые можно использовать при подготовке к проведению классных часов, мероприятий, предусмотренных данной программой.

Реализация программы рассчитана на 1 учебный год, предусматривает 25 занятий.

Материал соответствует основополагающим положениям (закономерностям, принципам, подходам) современной педагогики, психологии, методики преподавания. Формы организации деятельности по воспитательной работе, предложенные автором, соответствуют заявленному возрасту детей.

Программа применима для различных видов образовательных организаций. Новизна рецензируемого материала заключается в том, в нем содержатся реальные рекомендации и алгоритм работы для педагогов, который можно практически применить в работе с обучающимися.

Программа имеет научную и практическую значимость, может быть полезна педагогам других образовательных организаций.

Содержание программы связано с реальной жизнью участников, предполагает развитие их способностей и использование знаний, умений и навыков, которые будут получены при реализации программы, в дальнейшей жизни. В приложении к программе представлены разработки психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование основных компонентов эмоционально-волевой сферы воспитанников.

На основании вышеизложенного считаю, что коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения

на основе ресурсного подхода, разработанная А.В. Самарской и К.А. Бересневой, психологами государственного казенного специального учебно-воспитательного учреждения общеобразовательной школы Краснодарского края, имеет практическую значимость, и может быть рекомендована для применения.

Председатель территориального  
методического совета, канд. пед. наук



И.Б. Фурсов

23.09.2019г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА  
СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ДЕВИАНТНЫМ  
(ОБЩЕСТВЕННО ОПАСНЫМ) ПОВЕДЕНИЕМ  
(ГКСУВУ Спецшкола КК)



УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 29.08.2019 года протокол № 1  
Председатель

Н. А. Лысенков

**Коррекционно-развивающая  
психолого-педагогическая программа:  
««Программа профилактики аддиктивного поведения  
подростков в условиях образовательного учреждения на основе  
ресурсного подхода»»**

**Степень обучения (класс):** 11 кл.

**Количество часов:** 25 ч.

**Педагог-психолог:** Коноплева К. А., Самарская А. В.

## Пояснительная записка

Современное положение дел в области профилактики аддиктивного поведения подростков в образовательных учреждениях характеризуется, с одной стороны, высокой степенью активности педагогических коллективов в этой области, с другой стороны, наличием ряда проблем, которые препятствуют достаточной эффективности подобной работы. Среди этих проблем - недостаточная теоретическая обоснованность профилактических программ.

Отличительной особенностью данной программы является предложенный автором принципиально новый – ресурсный подход к профилактике аддиктивного поведения, суть которого заключается в выстраивании всей профилактической работы на основе активизации личностного ресурса развития подростков. Автор доказывает теоретическую обоснованность данного подхода как наиболее продуктивного, позволяющего выстраивать профилактическую работу с подростками в органичном единстве с процессами их психического развития.

Опираясь на психологический потенциал, введенных Л.С. Выготским представлений о зоне актуального и зоне ближайшего развития определены содержательные характеристики личностного ресурса развития подростка – способность к личностной рефлексии и способность к саморегуляции.

Впервые предложена модель ресурсного подхода к психолого-педагогической профилактике аддиктивного поведения подростков, которая легла в основу разработанной программы профилактической работы, направленной на активизацию личностного ресурса развития подростков на базе их обучения способам личностной рефлексии, эмоциональной саморегуляции и целеполагания.

Основная идея программы заключается в том, что целенаправленная активизация личностного ресурса развития подростков посредством специально организованного обучения способствует повышению идентификационного уровня личностной рефлексии и общего уровня саморегуляции – составляющих личностного ресурса профилактики риска аддиктивного поведения. По существу, речь идет о необходимости обеспечения условий для формирования у современных подростков основных возрастных новообразований, полноценность которых и является основой их личностного ресурса развития и личностного ресурса профилактики аддиктивного поведения.

Программа состоит из четырех блоков, которые включают: 1) обучение способам самопознания и личностной рефлексии; 2) обучение способам целеполагания 3) обучение способам эмоциональной саморегуляции; 4) анализ ситуаций, связанных с проявлением различных форм аддиктивного поведения.

Содержание программы составлено с учетом принципа системности и последовательности, что позволяет последовательно повышать уровень личностной рефлексии и саморегуляции у подростков. В связи с этим,

периодически возвращаясь к теме идентификации на протяжении всей программы, создается возможность для подростков осознать себя в контексте основных конструктов идентификации: физического «Я», социальной роли и связи с другими людьми, осознания своих психологических качеств и динамических характеристик, рефлексии эмоциональных состояний, рефлексии своих желаний, потребностей, интересов, целей, ценностей. Повышению уровня саморегуляции способствуют занятия программы, направленные на обучение способам целеполагания, расширение репертуара способов эмоционального саморегулирования, побуждающие к самостоятельности в принятии решений (не перекладывать на других решение собственных проблем, понимать собственные задачи в конкретной ситуации, выбирать соответствующую линию поведения, осуществлять выбор на основе рефлексии ситуации, осознавать необходимость ограничений).

В содержание занятий с учетом принципа развивающей диагностики включены упражнения и ситуации, помогающие подросткам познавать себя, особенности своей личности и предоставляющие обратную связь об эффективности выбора форм реагирования и поведения.

Программой предусмотрено использование художественных фильмов, слайдов, историй и иллюстраций. Подобные произведения несут не только смысловую наполняемость, но и глубокую эмоциональную насыщенность. Весьма важной в данном случае является разработка вопросов для последующей рефлексии и структуры её проведения, т.к., лишь при последующей проработке увиденного или прочитанного материала можно закрепить осознанное отношение к аддиктивным формам поведения.

Программа содержит подробный тематический план занятий, методические рекомендации по их проведению, снабжена диагностическими материалами.

Программа может быть рекомендована практическим психологам, социальным педагогам, а также специалистам, занимающимся вопросами профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях образовательных учреждений.

### **1. Задачи программы**

1. Развитие у подростков способности к осознанию себя и своих возможностей, побуждение к рефлексии мыслей, чувств, действий.
2. Содействие осознанию жизненных целей и способов их достижения.
3. Расширение сферы осознания чувств и переживаний, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.
4. Формирование осознанной сопротивляемости склонности к аддиктивному поведению.

### **2. Научные, методологические и методические основания программы.**

Основанием профилактической программы является ресурсный подход, который заключается в целенаправленной активизации личностного ресурса развития подростков.

Основой для определения понятия «личностный ресурс развития» служит концепция Л.С. Выготского (1983) о зоне ближайшего и зоне актуального развития. Личностный ресурс развития - это психологический феномен, представляющий единство актуального и потенциального уровня развития способностей индивида. В зоне актуального развития (ЗАР) – актуальный уровень развития способностей, отражающих достижения предшествующего возрастного периода, в зоне ближайшего развития (ЗБР) – потенциальный уровень развития способностей, отражающих задачи возраста, возрастные новообразования. Для успешного осуществления возрастного изменения (перехода из зоны актуального в зону ближайшего развития) необходима активизация личностного ресурса развития, заключающаяся в последовательном повышении уровня актуального развития способностей с ориентацией на зону ближайшего развития, т.е. на новообразования возраста.

Выделение способности к личностной рефлексии и способности к саморегуляции в качестве содержательных характеристик личностного развития обусловлено возрастными изменениями в самосознании и произвольной регуляции поведения в подростковом возрасте. Сформировавшаяся в недрах учебной деятельности в младшем школьном возрасте рефлексия выступает в роли важнейшего механизма развития самосознания у подростков. Впервые только у подростков она проявляется как личностная рефлексия, направленная на осознание себя в личностных качествах и характеристиках. В подростковом возрасте происходит развитие сферы саморегуляции. Развитие саморегуляции происходит, согласно Л.С. Выготскому, как «переход от «интерпсихического к интрапсихическому», как переход от внешней регуляции поведения к саморегуляции. Развитие способности к личностной рефлексии и саморегуляции – в зоне ближайшего развития подростков.

За основу взято понимание личностной рефлексии, предложенное в работах А.В. Карпова, И.М. Скитяевой (2004), В.И. Слободчикова (2000), рассматривающих данный феномен как способность развивающегося самосознания подростка интегрировать собственные представления о себе в целостный образ «Я». Опираясь на классификацию уровней рефлексии, предложенную В.И. Слободчиковым и Е.И. Исаевым (2000), и классификацию конструктов идентификации, описанную А.М. Прихожан (2000), выделены содержательные компоненты идентификационного уровня личностной рефлексии подростка: «физическое Я», «социальное Я», «психологическое Я», «трансцендентальное Я».

Понятие саморегуляции определяется исходя из научных работ О.А. Конопкина (2005), В.И. Моросановой (2000), А.К. Осницкого (2007), которые рассматривают саморегуляцию произвольной активности человека как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, направленных на достижение принимаемых субъектом целей.

Саморегуляция является внутренней психической активностью, в которой используются психологические средства, осуществляющие процессы

планирования и моделирования, программирования, оценки и коррекции результатов.

Несмотря на доказанную многочисленными исследованиями сензитивность подросткового возраста, развитие способности к личностной рефлексии и саморегуляции не происходит спонтанно, а требует специально организованного обучения.

В созданной модели ресурсного подхода к психолого-педагогической профилактике факторов риска аддиктивного поведения подростков представлен механизм активизации личностного ресурса развития (рис.1).

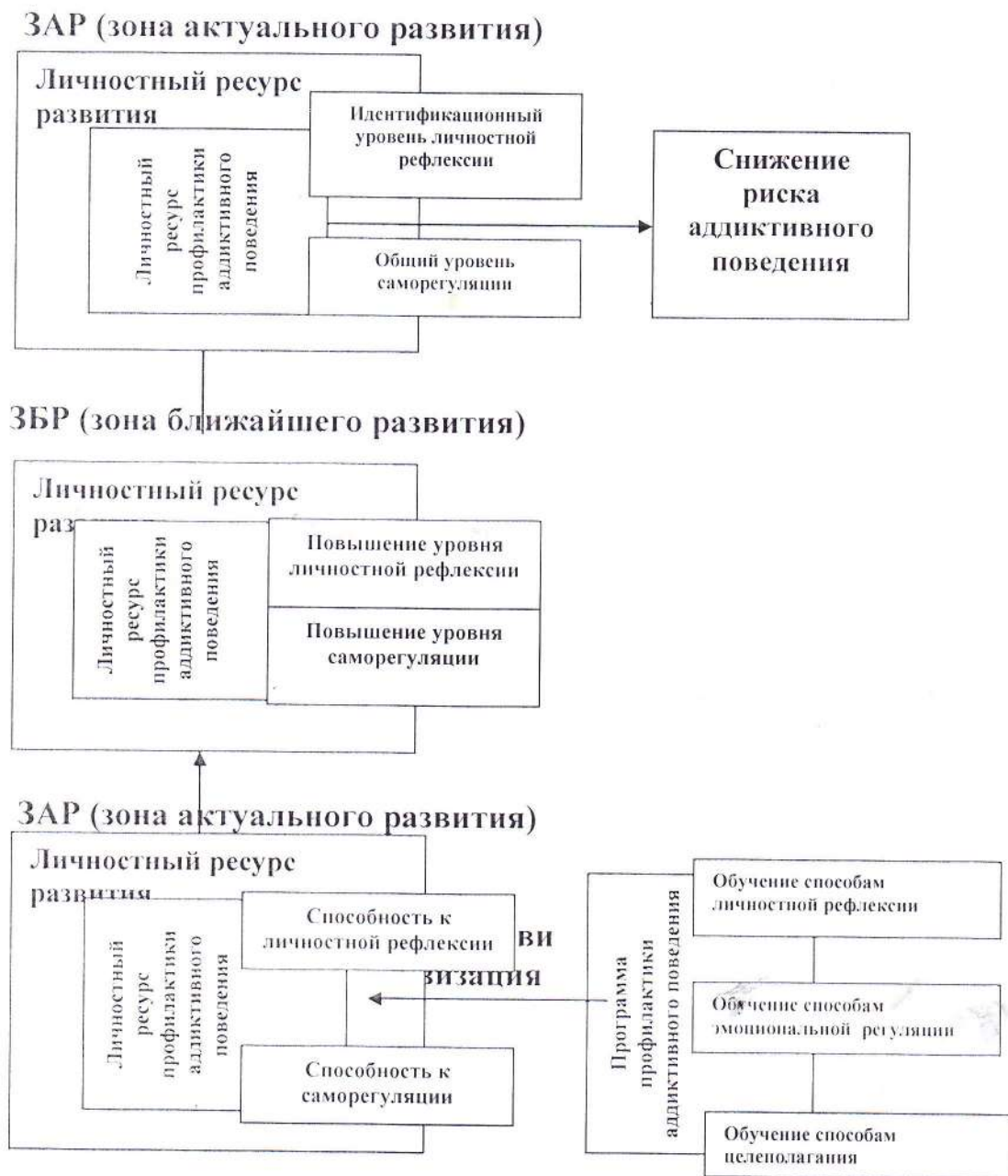


Рис. 1. Модель ресурсного подхода к психолого-педагогической профилактике риска аддиктивного поведения подростков

Целенаправленная активизация личностного ресурса развития подростков осуществляется посредством специально организованного обучения способам личностной рефлексии, целеполагания и эмоциональной саморегуляции и способствует развитию идентификационного уровня личностной рефлексии и общего уровня саморегуляции - составляющих личностного ресурса профилактики риска аддиктивного поведения.

Эта модель легла в основу программы профилактической работы, направленной на активизацию личностного ресурса развития подростков на базе их обучения способам личностной рефлексии, эмоциональной саморегуляции и целеполагания.

### **3. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.**

Современное положение дел в области профилактики аддиктивного поведения подростков в образовательных учреждениях характеризуется, с одной стороны, высокой степенью активности педагогических коллективов в этой области, с другой стороны, наличием ряда проблем, которые препятствуют достаточной эффективности подобной работы. Среди этих проблем - недостаточная теоретическая обоснованность профилактических программ.

Предложенная программа психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте построена на четких теоретических основаниях. Теоретическим основанием данной программы служит ресурсный подход, суть которого заключается в выстраивании профилактической работы на основе активизации личностного ресурса развития подростков. Этот подход является наиболее продуктивным, так как позволяет выстраивать профилактическую работу с подростками в органичном единстве с процессами их личностного развития.

Подростковый возраст является сензитивным периодом для развития способности к личностной рефлексии и саморегуляции. В возрасте 12 лет у подростков возникает желание понять, лучше узнать себя и появляется потребность в самооценке. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, как, с помощью каких средств это сделать. Возникшее острое «чувство Я» сочетается со слабым развитием рефлексивного анализа – эта способность в зоне ближайшего развития подростков. Поэтому одна из задач предлагаемой программы – обучить подростков способам личностной рефлексии, дать ему средства для осознания себя и своих возможностей. Неспособность к рефлексивному анализу побуждает необходимость в дополнительных, искусственных способах для улучшения эмоционального состояния, повышает риск аддиктивного поведения.

Исследования, посвященные изучению подросткового возраста, указывают на развитие целеполагания в данном возрасте. Однако возможность владеть собой ради определенной цели часто сочетается с отсутствием целей такой



значимости, ради которой следовало бы это осуществлять. Цели, которые подросток ставит перед собой, часто не имеют личностного смысла, ситуативны, заимствованы. Отсутствие способности выстраивать последовательность своих целевых действий, трудности при определении своих жизненных целей и перспектив – приводит к дефициту мотивации у подростков, влечет за собой ощущение скуки, увеличивает уязвимость к стрессу и увеличивает дезадаптацию, принимающую форму ухода в иллюзорно-компенсаторную деятельность, повышает риска возникновения аддиктивного поведения.

Подростки нуждаются в специальной помощи и поддержке в осуществлении процесса саморегуляции. Одна из задач предлагаемой программы – содействовать осознанию жизненных целей и способов их достижения, обучать способам целеполагания. Существенное значение имеет то, что данная программа также направлена на обучение подростков способам эмоциональной саморегуляции.

Основная идея программы заключается в том, что обучение подростков способам личностной рефлексии, эмоциональной саморегуляции и целеполагания способствует активизации личностного ресурса развития, повышению идентификационного уровня личностной рефлексии и общего уровня саморегуляции – составляющих личностного ресурса профилактики аддиктивного поведения, снижению риска возникновения аддиктивного поведения.

#### **4. Основное содержание программы «Путь к успеху»**

##### **Занятие 1. Знакомство**

**Цели:** Обеспечить создание позитивной, доверительной, комфортной атмосферы.

Начало занятия

Если вы впервые работаете с этой группой, вначале представьтесь им. Затем сообщите основные сведения о предполагаемом курсе, а именно: «В течение 16 занятий мы не будем изучать школьные дисциплины – математику, историю, химию. Речь пойдет совсем о другом – о вас, о вашем жизненном пути, о чем мечтаете, какие проблемы встают перед вами и какие решения вам приходится принимать. Мы узнаем об собственных ресурсах и способах их продуктивного использования для решения этих проблем. Мы будем учиться размышлять о качестве своей жизни, о свободе выбора и ответственности, о взаимоотношениях. Мы поведем разговор и о том, как избежать некоторых серьезных опасностей, которые могут омрачить вашу жизнь, стать препятствием на пути осуществления ваших жизненных планов».

Основная часть занятия

Сообщение целей занятия: «На первом занятии мы ближе познакомимся друг с другом и установим правила для работы в группе».

Упражнения на знакомство.

**Упражнение 1. «Разминка «Поиск сокровищ»**

Основное внимание уделяется обмену информацией о личных интересах и пристрастиях участников группы.

Предложить участникам записать три их увлечения (футбол, домашние животные, музыка...), а затем предложить им найти в аудитории, по крайней мере, двух человек со сходными пристрастиями.

Возможны и другие варианты: сгруппироваться по временам года, по любимому цвету и т.д.

Это упражнение создает непринужденную обстановку и позволяет участникам ближе познакомиться друг с другом.

### **Упражнение 2. «Раздели мою радость со мной»**

«Начинаем нашу работу с традиционной процедуры знакомства участников. Сейчас каждый из вас оформит себе визитную карточку. В ней нужно указать свое тренинговое имя. При этом вы вправе взять себе любое имя. Его нужно написать разборчиво и достаточно крупно, а затем закрепить свою визитку на груди так, чтобы все члены группы могли прочитать ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении тренинга мы будем обращаться друг к другу по именам.

У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы подойти к возможно большему количеству участников, поприветствовать друг друга, начиная диалог словами: «Здравствуй, раздели мою радость со мной...». Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать партнеру о своей радости. Лучше, если каждый раз это будет новая радостная весть. Постарайтесь вспомнить что-то из последних событий, которые были вам приятны и радостны. Например, «Здравствуй, Макс, я хочу тебе сказать, что мне удалось помириться со своим очень хорошим другом».

### **Упражнение 3. «Снежный ком»**

Участники по очереди называют свое имя и какое-то личное качество, начинающееся с первой буквы имени. Каждый следующий участник сначала называет имена и качества предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, каждый последующий называет все больше имен и качеств. Это облегчает запоминание и помогает разрядить обстановку.

### **Упражнение 4. «Поменяйтесь местами те, кто...»**

Все садятся в круг, ведущий стоит в центре. После слов ведущего: «Поменяйтесь местами те, кто...» (называется один из признаков, присущий участникам, например: у кого есть собака; кто любит читать; кто смелый; кто проснулся бодрым и др.), участники меняются местами.

Задача ведущего занять стул, пока все перемещаются. Тот участник, которому не хватило места, становится ведущим. Эта игра приносит удовлетворение всем участникам, независимо от возраста, способствует раскрепощению.

### **Упражнение 5. Рисуем «Прогноз погоды»**

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас «светит солнце».

Далее по кругу проводится презентация рисунков и пояснения. По необходимости тренер задает вопросы каждому участнику.

### **Упражнение 6. «Интервью»**

Назначение: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки; сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

### **Упражнение 7. «Здравствуйте!»**

Участники свободно перемещаются, подходят друг к другу, здороваются, начинают разговор следующей фразой: «Здравствуйте! Меня зовут.... Мне в жизни повезло тем, что...»

### **Упражнение 8. «Правила нашей группы»**

Участникам предлагается разделить на малые группы и приготовить список правил, которые они хотели бы выполнять на занятиях тренинга. В группе необходимо определить того, кто запишет правила и того, кто сообщит их всей группе (роли: докладчик, секретарь, хронометрист). Каждый пункт правил обсуждается и принимается всей группой открытым голосованием. Возможно, эти правила записать каждому участнику на обложках тетрадей с внутренней стороны или сделать плакат с правилами, иллюстрировав его и расположить на видном месте.

#### **Правила группы**

- 1. Закон «ноль-ноль»** (о пунктуальности).
- 2. Правило поднятой руки:** высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
- 3. Без оценок:** принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.
- 4. Конфиденциальность:** то, что происходит на занятии, остается между участниками.
- 5. Правило «Стоп»:** если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».
- 6. Активность:** чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании тренинга больше, чем те, кто был пассивен.

Заключительная часть занятия

Все участники садятся в круг и рассказывают, что нового узнали друг о друге, и интересно ли было общаться.

Какие чувства были у участников, когда они говорили «Мне в жизни повезло...», возникли ли трудности.

### **Занятия 2-5 Обучение умениям определять цели и действовать в соответствии с ними**

**Цели:** актуализация осознания жизненных целей, способов их достижения, а также препятствий, которые могут помешать в их осуществлении.

Начало занятия

#### **Упражнение 1. «Мой портрет в лучах солнца»**

Данное упражнение способствует эмоциональной включенности в процесс взаимодействия с собственным «Я».

Инструкция: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос «Почему я заслуживаю уважение?»

Поблагодарите участников за откровенные ответы.

Основная часть занятия

Сообщение целей занятия: «Сегодня на занятии мы будем говорить о своих жизненных целях, способах их достижения, препятствиях, которые могут помешать в их осуществлении».

#### **Упражнения на актуализацию жизненных целей.**

##### **Упражнение 2. «Карта моих целей»**

Это упражнение используется для того, чтобы помочь подросткам понять, на что им следует направить свои усилия для достижения выбранных целей. Вначале каждому участнику предлагается сделать рисунок «Карта моих целей».

Объяснить назначение «Карты целей». Например, таким образом: эта карта может помочь составить план достижения своих целей. Представьте себе, что цель – это место, куда вы стремитесь. «Остановки» на карте – это те места, которые вам придется посетить на своем пути.

Разбить участников на пары и попросить их обсудить, что бы они хотели получить в результате изменения своего поведения. Пусть каждый запишет это вверху рисунка рядом со словом «цель».

Собрать группу участников и спросить каждого, какую цель он себе выбрал. Когда они будут рассказывать об этом, помогите им определить, какие остановки необходимо сделать на пути к главной цели. Попросите их нанести эти остановки на карту целей и обсудите способы, которыми они будут отмечать свое продвижение к финишу.

##### **Упражнение 3. «Овладение целью»**

В этом упражнении участники стремятся проиграть свои жизненные планы.

Инструкция: «Постарайтесь, не ставя себе никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти. Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходиться вам в голову, представьте себе мысленно, что вы выводите их с поля, удаляете с ринга.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам:

- 1) формулируйте свои мечты в позитивных терминах;
- 2) будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, какое на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем лучше оно задействует ваш мозг для достижения цели;
- 3) постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигните своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто вас будет окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что ты достиг того, к чему стремился;
- 4) важно сформулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;
- 5) спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям; ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим.

#### **Упражнение 4. «Апробирование цели»**

Цель этого упражнения – составить список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми уже обладает каждый участник тренинга.

1) Опишите, что у вас уже есть – это могут быть какие-то черты характера, друзья, которые вас поддерживают и помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, вашей энергии на конец времени, которым вы располагаете, и т.д.

2) Попробуйте припомнить те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно успешным. Какие из перечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно? Это может быть все, что угодно: от удачного ответа на уроке до вечера, проведенного с друзьями. Припомните 3-5 таких случаев. Запишите это, зафиксируйте на бумаге, что вы делали тогда, когда добились успеха, какие свои качества, возможности, ресурсы вы использовали. Что вообще эта была за ситуация, в которой вы чувствовали себя успешно.

3) А теперь опишите, каким человеком вы должны были быть, чтобы достигнуть своих целей. Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а быть может более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страницу.

4) Сформулируйте в нескольких тезисах, что мешает иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь прямо сейчас. Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает?

#### **Упражнение 5. «Как научиться строить перспективу движения к намеченной цели»**

Для этого рассмотрите список и установите приоритет для каждой цели. В колонке справа от списка желаний пронумеруйте цели в зависимости от их важности для вас. Расстановка приоритетов важна для определения, какая цель имеет для вас сейчас наибольшее значение и заслуживает приложения немедленных усилий, а какой из маршрутов может подождать до лучших времен.

Важна не только сама расстановка приоритетов. Этот процесс заодно экономит ваше время, деньги и нервы, поскольку некоторые цели должны быть достигнуты раньше других.

Теперь рассортируйте оставшиеся цели по трем категориям: долгосрочные, промежуточные и ближайшие. Обратите внимание на то, что промежуточные и ближайшие цели протягивают день за днем цепочку к вашей долгосрочной, может быть, жизненной цели. Они определяют дела на каждый день и действия, которые вы можете совершить на этой неделе.

Ближайшей целью может быть все, требующее для достижения от одного дня до одного месяца. Вашей промежуточной целью может быть все, требующее для достижения от месяца до полугода. Долгосрочной целью может быть все, требующее для достижения от полугода до года.

Теперь, перечислив ваши цели и установив их очередность, вы приступаете к составлению эффективного плана действий.

1. Описание цели. Опишите свою цель в позитивных терминах, будьте предельно конкретны. Определение цели в самой простой и ясной форме поможет вам в точности узнать, чего вы на самом деле хотите. Четкое описание – ваш первый шаг на пути к успеху. Перечислите все препятствия, которые могут встретиться на пути к успеху, например, недостаток умений, негативные предубеждения, ваши собственные внутренние сомнения и т.д. Первое правило при любых затруднениях – хорошо изучить проблему. Установив, в чем камень преткновения, вы сможете выработать стратегию.

Стратегия. Выйдите на релаксационное расслабление, используйте свое воображение и творческие способности для выработки стратегии преодоления каждого препятствия, которое может вам повстречаться.

Конечная дата. Определив и уточнив стратегию преодоления препятствий, выберите дату, к которой вы должны достичь намеченной цели. Назначьте разумные сроки – пощадите себя. Назначив дату уже сегодня, вы придадите себе импульс для движения вперед. Лучше установить временной диапазон, а не крайний срок. Рассчитывайте добиться успеха к назначенному времени, однако оставьте временной запас, чтобы при необходимости можно было подкорректировать сроки.

Личное вознаграждение. Распишите, какое вознаграждение и какие преимущества вы получите, когда достигните успеха. Предвкушение удовольствий поможет вам повысить мотивацию и обрести решимость,

необходимую для поддержки горячего энтузиазма. Вы избежите отклонности откладывать и мешкать и сможете эффективнее придерживаться своего курса к успеху.

Установите пусковой механизм. Подберите пусковое слово, фразу или действие, которое будет напоминать вам о маршруте.

Текущий отчет. Время от времени отслеживайте уровень своего прогресса в достижении намеченной цели. При необходимости скорректируйте, например, временные рамки. Разбейте свой путь к успеху на отрезки так, чтобы можно было легко заметить и оценить прогресс. Когда достигните цели, отметьте эту дату. Празднуйте! Отмечайте свои успехи. Сохраните заполненную таблицу успеха и просматривайте ее каждый раз, когда вам понадобится повысить уверенность в себе или повысить мотивацию, добиться нового успеха. Достигая цели, отмечайте события. И вспоминайте свои успехи. Все будет о-т-л-и-ч-н-о. Празднуйте и наслаждайтесь своими достижениями.

**Анкета достижения успеха.** Скопируйте эту анкету на чистый лист бумаги и держите ее в папке для ежедневной проверки вашего прогресса:

Установление маршрута

Препятствия

Стратегия

Предполагаемая дата завершения

Личное вознаграждение

Пусковой механизм

Текущий отчет

Дата завершения

Дневник целеустремленного человека. Заведите дневник, где будете фиксировать все случаи, когда вы достигли цели.

Записывайте, когда и что произошло, благодаря кому и чему цель была достигнута, какие черты вашего характера способствовали этому.

Формируйте уверенность в себе, которая вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно и с небольших дел, постепенно поднимая планку. Первым делом надо, конечно, решить, чего вы хотите добиться. Выберите три цели, которых вы хотели бы достичь в течение ближайшего месяца. Пусть эти цели будут конкретными и выполнимыми.

После того, как первый шаг успешно сделан, наградите себя комплиментом, походом в кино, мороженым – тем, что вы, по вашему мнению, заслужили.

Затем приступайте к следующему шагу. И так далее, пока не будет достигнута главная цель.

Насладитесь ощущением успеха. Громко похвалите себя за сделанное дело. После этого обратитесь к следующей цели, можно также подразделить ее и приступить к выполнению. Все, чего вы хотите в жизни, может быть разбито на более мелкие задачи и осуществлено шаг за шагом.

### **Упражнение 6. «Я справился!»**

Одним из важных источников самоуважения является осознание того, что мы смогли преодолеть трудность, выполнить очень сложную задачу. Для

детей большое значение имеет возможность представлять окружающим свои большие и маленькие успехи и получать от них подтверждение, что они и на самом деле сделали нечто важное. Их собственная система оценок еще весьма нестабильна, поэтому ее укрепляют положительные эмоции, пережитые вместе со значимыми для них людьми.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй их. Нарисуй себя во время выполнения этого сложного дела.

По завершении дети показывают свои рисунки классу и рассказывают о них. При этом Вы сами как можно активнее выражайте свои чувства по поводу рисунков и побуждайте других детей делать это.

Анализ упражнения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?

- Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?

- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?

- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказываешь в своем рисунке?

- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?

- В каких случаях ты бываешь готов сдаться и все бросить?

### **Упражнение 7. «Круг нашей жизни»**

На листе нарисовать большой круг и разделить его на сегменты пунктирными линиями. Каждый сегмент – то, на что вы тратите свое время в течение дня. Покажите, сколько времени уходит на сон, школу, друзей, домашнее задание, одиночество, работу по дому, занятия за компьютером и что еще?

Глядя на круг своей жизни, задайте себе вопросы:

1. Довольны ли вы тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить?
3. Что легко и что трудно изменить в своей жизни?

### **Заключительная часть занятия**

Все участники снова садятся в круг и делятся тем, насколько упражнения помогли лучше осознать свои жизненные цели, способы их достижения, препятствия к их осуществлению.

Для педагога: важно подвести детей к тому, что их дальнейшая жизнь должна быть свободна от вредных привычек и только в этом случае мечты и планы будут реализованы.



## Занятия 6-11. Обучение способам личностной рефлексии

**Цели:** актуализация процесса самопознания; актуализация собственных потребностей и ценностей; актуализация собственных проблем.

### Упражнение 1. Проективная рисуночная проба «Нарисуй букву Я»

Данное упражнение способствует фокусированию внимания на собственном «Я». Основное назначение данной методики состоит в выявлении неосознаваемого эмоционального отношения к себе, к своим установкам, к своему поведению, **чувствам**. При интерпретации рисунков используются различные параметры рисунка: расположение рисунка на листе (центральное, смещение влево-вправо, вверх-вниз), размер буквы, использование разных цветов, дополнительных предметов, украшений, форма буквы и др.

### Упражнение 2. Проективная проба «Рисунок «Мой мир»

Данное упражнение способствует эмоциональной включенности в процесс взаимодействия с собственным «Я».

Регистрируемые показатели: количество цветов в рисунке, модифицированный вариант количество нарисованных образов предметов в рисунке.

Основная часть занятия

Сообщение целей: сегодня и на последующих занятиях мы будем учиться познавать себя и открывать в себе новые возможности

### 3. Тест 20 утверждений на самоотношение (М. Кун, Т. Макпартленд)

Инструкция: В течение 12 минут дать 20 различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто Я такой?»

Далее проводится работа со списком ответов: выбор наиболее важных черт и их описание, разделение на категории (зависит от меня, зависит от других, ни от чего не зависит, от судьбы, от рока) – каких ответов больше?

### Упражнение 4. «Торт потребностей»

Данное упражнение направлено на осознание своих потребностей.

Предлагается ответить на вопрос, какие основные потребности есть у человека... пить, есть, защищаться, заботиться о здоровье, продолжить род и др. Кроме этого существуют и другие важные потребности, как любить, быть любимым, иметь успех в жизни, возможность выбора, радости жизни, потребность учиться, исследовать.

Предложить участникам распределить эти потребности на ступенях пирамиды. Нарисовать круг (это индивидуальная работа) и разделить на 5 секторов. Назовем его «Торт потребностей».

Обозначьте первый кусок торта словом «любовь» и впишите имена тех, кто вас любит. Второй кусок торта назовите «уважение» и впишите имена тех, кто вас уважает. Третий кусок – «свобода», где пишутся имена тех, с кем вы чувствуете свободу и простоту в общении. В четвертом куске «шутка» напишите, с кем вы часто шутите. В последнем куске «защита» напишите имена тех, кто вас защищает, с кем вы себя чувствуете в безопасности.

Разделитесь на пары и расскажите партнеру, чьи имена вписаны в «торт потребностей».

Всей группой обсудите, чьи имена хотелось бы иметь в торте, а затем обсудите, кого бы еще хотелось внести в этот список.

### **5. «История рубашки счастливого человека»**

Осознание жизненных ценностей и ценности «Я».

У короля был сын, которого он очень любил. Король надеялся, что после его смерти сын будет править королевством. Но его сын был очень несчастлив, ничто не радовало его. Король пытался развеселить сына разными способами. Он покупал ему самые разные игрушки, ездил с ним в самые экзотические места на земле, водил в самые лучшие театры и кинотеатры, преподносил ему всевозможные сюрпризы и заставлял других детей приходить во дворец и играть с ним. Но ничего не помогало, сын оставался несчастным. Король позвал личного врача: «Обследуй моего ребенка и определи, что с ним», - сказал он. Но доктор сообщил, что ничего не может поделать и предложил позвать предсказателя.

Долго-долго беседовал предсказатель с королем и его сыном, а затем долго-долго думал. После этого он сказал: «Мальчику нужна рубашка счастливого человека!». После обсуждения советники короля спросили: «А где мы возьмем такую рубашку?» «В королевстве», - был ответ.

Король приказал своим подданным найти самого счастливого человека, который и предстал перед королевским судом. Своими шутками он рассмешил всех, и его признали самым счастливым человеком. Но шут сообщил всем присутствующим, что он не так уж и счастлив. Ему было очень грустно тогда, когда он ломал голову над тем, какие шутки и забавы покажет королевскому суду.

Королю представили другого, самого богатого человека. Возможно, он самый счастливый из всех? Но в действительности оказалось, что он не так уж счастлив, так как приходится ежедневно думать, как преумножать богатства, сохранить деньги и сторожить их каждую ночь.

И опять перед судом предстал человек, на этот раз в рваных ботинках и старом плаще. Выглядел как бедняк. Он подошел к королю и сказал: «Я слышал, вы ищете самого счастливого человека на земле, - и добавил: - Я и есть этот счастливчик». Все члены королевского суда запаниковали: «Как он может быть счастлив?» «У меня нет денег, - сказал он. - Я не беспокоюсь об их преумножении и сохранении. У меня нет завистников. У меня много времени для счастья». Король ответил: «добрый человек, мой сын очень несчастлив, и только рубашка счастливого человека может спасти его. Я тебе дам все, что ты захочешь, только отдай мне твою рубашку!» «Я и так счастлив, мне ничего не надо», сказал «счастливчик». - Если бы я хотел помочь тебе, то не смог бы». И он распахнул свой старый плащ, под которым не было никакой рубашки.

Участникам предлагается обсудить вопрос, что бы они сделали на месте короля в этой истории (король пытался найти внешние причины несчастья своего сына, не заглянув ему в душу).

Возможные варианты для работы с «Историей...»

1. закончить историю;

2. прочитать историю до того момента, когда богач говорит, что он несчастлив и попросить детей закончить ее;
3. желающие могут прочитать свой вариант «истории» перед группой;
4. «история» может быть началом обсуждения проблемы, что такое счастье.

Как вы себе представляете счастливого человека? Назовите причины своего счастья. Как помочь тому, кто несчастлив?

#### **Упражнение 6. «Ящик с проблемами»**

Объяснить подросткам, что дети и подростки, как и взрослые, могут иметь трудности в жизни и они нуждаются в помощи. Пусть дети приведут примеры тех проблем, с которыми они встречаются в жизни и скажут, к кому они обращаются за помощью в том или ином случае.

Каждому участнику предлагается написать письмо, в котором он рассказывает о своей проблеме. Когда все участники напишут письма, их надо собрать и положить в специальный ящик.

В группах по 4 человека наугад выбираются 4 «проблемы». Участники каждой группы играют в «редактора журнала», которому необходимо разрешить каждую проблему. Тренер подчеркивает, что ответы должны быть полезными и конструктивными, и нельзя забывать главное правило – не критиковать! В некоторых случаях возможно дать сочувственный ответ, так как не способны дать конструктивный.

Обратная связь: узнать, кто хотел бы выступить перед всеми, рассказать, как он решил проблему. Напомнить детям, что всегда можно обратиться за помощью, если возникли какие-то трудности.

Педагогу необходимо обратить внимание на то, что некоторые дети действительно нуждаются в помощи в связи с реальными проблемами, иметь в виду, что некоторые дети опишут проблемы очень близкие им в данный момент.

### **Занятия 12-17. Обучение способам эмоциональной саморегуляции**

**Цели:** Расширить сферу осознания чувств и переживаний, совершенствовать навыки эмоционального саморегулирования.

Начало занятий

**Упражнения на развитие невербальных средств выражения эмоций**

**Упражнение 1. «Разговор через стекло» (разработано В.Б. Березкиной-Орловой, М.А. Баскаковой)**

Участники разбиваются на пары. Тренер: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

## **Упражнение 2. «Отражение» (разработано В.Б. Березкиной-Орловой, М.А. Баскаковой)**

Участники группы стоят по кругу.

«Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3-4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос: «Какое, по вашему мнению, состояние?» После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

## **Упражнение 3. «Изобрази эмоцию»**

Заранее подготовьте набор карточек, на которых отметьте эмоции и части тела человека, при помощи которых следует эти эмоции выразить. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук.

На карточках могут быть отмечены следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги» и др.

Основная часть занятий

## **Упражнения на развитие вербальных средств выражения эмоций**

## **Упражнение 4. «Мое сильное переживание» (разработано Н.Ю. Хрящевой)**

Упражнение направлено на развитие навыков вербализации состояний, дает возможность получать дополнительные представления о субъективных особенностях их переживаний, способствует сплочению участников и улучшению групповой атмосферы.

Упражнение проводится в тройках (четверках). Состав троек определяют сами участники по критерию наилучшего знания партнеров.

«В опыте каждого из нас есть ситуации, которые сопровождались глубокими эмоциональными переживаниями. Вспомните одну из таких ситуаций и расскажите о ней в группе. Постарайтесь описать свое состояние в тот момент как можно детальнее, чтобы слушатели смогли «вчувствоваться» в него».

## **Упражнение 5. «Мое внутренне состояние - какого я цвета?» (Н.Ю.Хрящева)**

Это упражнение направлено на развитие способности осознавать свое эмоциональное состояние и находить слова для его обозначения. Говорят, что японские дети различают несколько десятков оттенков черного цвета и около трехсот красного, так как знают их названия. Аналогично: расширяя словарный запас, который мы используем для обозначения чувств, состояний, можно расширить и свои возможности идентификации этих состояний.

Участники группы сидят по кругу.

Тренер: «Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на

обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

#### **Упражнение 6. Говорю, что вижу. Упражнение «Говорю, что вижу»**

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что видите относительно любого из участников. К примеру: «Коля сидит, положив ногу на ногу, он чувствует умиротворение», «Катя улыбается, наверное, у него хорошее настроение».

Информация для тренера:

Тренер следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участник.

#### **Упражнение 7. «Самопроверка»**

Проводится индивидуально. Каждый участник на листе бумаги пишет ответы на вопросы. Далее может проходить рефлексия (по желанию участников).

1. Какое личное содержание обычно передается партнерам в ваших эмоциях?

доброжелательность или злобность

доверчивость или подозрительность

радушные или ехидство

простота или высокомерие

миролюбие или агрессия

спокойствие или нервозность

оптимизм или пессимизм

великодушные или скопидомство

Итак, что вы можете сказать о личностном компоненте своих эмоций:

2. Как вы смеетесь: хи-хи, ха-ха, хо-хо, хе-хе или как-то иначе?

3. Как вы сердитесь: со злостью, добродушно ворчите или оскорбляете партнера?

4. Как вы жалуетесь: пытаетесь найти сочувствие, обвиняя кого-либо, нападая при этом или переживая чувство неловкости?

5. Как вы требуете: воодушевляя или принижая партнера, категорично или допуская возражения, поощряя или укоряя личность?

6. Как вы делаете замечания: уважая или обижая партнера, спокойно или раздраженно, терпеливо или нетерпеливо, в мягкой или жесткой форме?

7. Как вы реагируете на критику, агрессивно, зло, раздраженно или с чувством юмора, а может быть, с искренней признательностью?

8. Как вы отзываетесь о большинстве своих знакомых, с чувством зависти, обиды, неудовлетворенности или благожелательно?

9. Как вы реагируете на недомогающего близкого человека: с раздражением, стараясь скорее отделаться от него или с сочувствием, пониманием, с готовностью помочь?

### **Упражнения на осознание эмоций других людей**

Возможность понимать эмоции, испытываемые другими людьми, по их вербальному и невербальному поведению, дифференцировать истинные и ложные проявления чувств других людей, определять изменение интенсивности эмоции и переходы от одной эмоции к другой.

Ключ к использованию эмоциональной компетентности при общении с другими такой же, как и при использовании ее для себя, — стать объективным наблюдателем. Всегда, перед тем как начать разговор, вам нужно определить, способны ли вы разговаривать с собеседником в нейтральном тоне. Мысленно ответьте себе на вопросы:

- Как вы себя чувствуете? Вы можете говорить с другими людьми таким образом, чтобы они видели возможность нахождения новых способов совместной деятельности?

Вполне возможно, вам нужно сделать глубокий вдох, остановить внутренний монолог и сфокусироваться на итогах того, что вы делаете, спросив себя: «Как я хочу, чтобы закончилась беседа (эта ситуация)?»

### **Упражнение 8. Игра «На что похоже мое настроение»**

Участникам предлагается нарисовать свое настроение. Затем каждый участник передает свой рисунок своему соседу. Задача соседа — угадать, какое настроение изображено на рисунке.

### **Упражнение 9. «Случай в лифте»**

Это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши чувства.

Восемь участников занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь — это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями.

Предложить желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями.

Участникам объясняют сюжет игры:

«Вы все — жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь по своим делам, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно — вы узнаете, когда вытаскните карточку».

Раздайте карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.

Варианты карточек:

1. радость, восторг, удовольствие;
2. интерес, волнение, возбуждение;
3. горе, страдание, печаль, депрессия;
4. злость, раздражение, негодование, возмущение;
5. страх, тревога, опасение;
6. презрение, высокомерие, пренебрежение;
7. стыд, самоуничижение, неловкость;
8. удивление, изумление.

Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть словом нельзя.

Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут.

Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал.

Вопросы к участникам:

- Как удалось передать состояние?

- Как в жизни я проявляю это чувство?

- Как часто я испытываю это чувство, и в каких ситуациях?

Вопросы к наблюдателям:

- Каким образом удалось определить, кто какие эмоции продемонстрировал?

- Насколько это трудно было сделать?

Способы контроля собственных эмоций

**Упражнение 10. «Что ты делаешь, когда хочешь успокоиться, улучшить свое настроение?»**

Каждый участник по кругу отвечает на вопрос. Все ответы можно свести к нескольким уровням эмоциональной саморегуляции: от пассивного созерцания до активного взаимодействия с окружающей средой, обращения к другим за помощью и поддержкой.

**11. Анкета на определение способов преодоления эмоционального дискомфорта** (в основу положена идея В.В. Лебединского и соавторов о различии в активности уровней базальной системы эмоциональной регуляции, а также работы А.О. Прохорова, Р.М. Грановской, И.М. Никольской о способах саморегуляции школьниками отрицательных психических состояний).

Инструкция: каждый человек старается справиться с плохим настроением или сильным переживанием и для этого выбирает различные способы поведения. Прочтите внимательно перечисленные способы поведения и против каждого обведите цифру справа. Если вы не используете такое поведение, чтобы справиться с волнением, тревогой, обидой и другими неприятными эмоциями, то обведите цифру 1, если иногда используете – 2, если используете часто – 3.

1. Когда у меня дома плохое настроение, мне становится легче, если:

1) пройду в одиночестве 1 2 3

2) активно подвигаюсь, послушаю музыку 1 2 3

3) сделаю что-то важное для себя, чтобы убедиться в своей силе воли, настойчивости

1 2 3

4) расскажу кому-нибудь из близких о моих переживаниях 1 2 3

5) схожу в гости 1 2 3

6) проучу обидчика или что-нибудь сломаю 1 2 3

7) съем что-нибудь вкусное 1 2 3

8) рассматриваю пейзаж, наблюдаю за животными 1 2 3

2. Когда у меня в школе плохое настроение, мне легче становится, если:

1) отвлекусь, посмотрю в окно 1 2 3

- 2) вспомню что-то хорошее 1 2 3
- 3) помечтаю, что потом будет хорошо 1 2 3
- 4) поделюсь с другом своими переживаниями 1 2 3
- 5) обращусь к учителю за поддержкой 1 2 3
- 6) стукну или обзову кого-нибудь 1 2 3
- 7) поиграю, побегаю на перемене 1 2 3
- 8) сам себя успокою, уговорю 1 2 3

Подсчитываются суммы баллов в первой и во второй частях анкеты по следующим пунктам: 1 и 8 - первый уровень эмоциональной саморегуляции; отражает развитие пассивного способа преодоления эмоционального дискомфорта.

2 и 7 – второй уровень саморегуляции; связан с потребностью в приятных ощущениях.

3 и 6 – третий уровень саморегуляции; связан с активной адаптацией к нестабильной ситуации. При недостаточном развитии других уровней саморегуляции, особенно четвертого, эта активность может проявляться в агрессивном поведении.

4 и 5 – четвертый уровень эмоциональной регуляции; отражает степень взаимодействия с другими людьми в тревожащей ситуации.

Тренер обращает внимание на то, какие способы используются подростком для преодоления дискомфорта, часть подростков характеризуется предпочтением какого-либо одного стиля поведения в тревожащей ситуации.

### Упражнение 12 «Как улучшить настроение» (Работа с таблицей)

Таблица 1.

Способы саморегуляции эмоционального состояния

Уровни системы эмоциональной саморегуляции	Способы преодоления эмоционального дискомфорта
1. Пассивные формы психической адаптации	Самовнушение, пассивная разрядка: «остаюсь сам по себе», «стараясь расслабиться, оставаться спокойным»
2. Выработка стереотипов чувственного контакта с миром	Двигательная активность: «обнимаю», «глажу», «бегаю», «гуляю», «катаюсь на велосипеде», «смотрю телевизор», «слушаю музыку» и др.



<b>3. Активная адаптация к нестабильной ситуации</b>	Создание аффективных образов: «рисую», «мечтаю», «представляю»; волевые действия: «дерусь», «вмешиваюсь в действия тех, кто вызывает неприятные переживания»
<b>4. Эмоциональное взаимодействие с другими людьми</b>	Общение: «прошу прощения или говорю правду», «говорю с кем-нибудь», «прошу помощи у других»

### Управление эмоциями других людей

Умение определять возможную причину возникновения эмоции у другого человека, и предполагать последствия ее развития, изменение эмоционального состояния другого человека (интенсивности эмоции, перехода на другую эмоцию) с помощью вербальных и невербальных средств; способность вызывать нужную эмоцию в людях. В отличие от манипулятивной игры на эмоциях других, такое взаимодействие помогает людям развивать навыки эмоциональной компетентности

#### Упражнение 13. «Утешь друга»

Все участники садятся по кругу.

##### Вариант 1

Работа в парах. (Тренер называет состав пар, подобранных с учетом субъективных предпочтений участников и их психологических особенностей.) Сядьте так, чтобы каждой паре было удобно работать. Решите сами, кто из вас начнет выполнять упражнение. (Тренер убеждается, что в каждой паре определен участник, который будет начинать упражнение.) Начинаящий примет вид грустного, чем-то расстроенного, вялого человека. Попытайтесь найти средства для того, чтобы войти в это состояние. Напарник должен, используя различные средства, изменить состояние грустного участника в позитивную сторону, вызвать у него улыбку, смех, активизировать его, не прибегая к физическому контакту. Когда вы справитесь с задачей, поменяйтесь ролями».

##### Вариант 2

Все участники садятся по кругу.

«Сейчас нам нужно решить такую задачу: изменить состояние N, которому грустно. Он расстроен и не расположен с нами разговаривать. (Тренер заранее договаривается с N о его участии в упражнении.) Мы можем рассказывать N истории, говорить что-либо приятное и т. д.»

Так как в этом случае усилия всей группы концентрируются на одном участнике, то его состояние меняется быстро. В ходе обсуждения обращается

внимание на действия, фразы, которые в наибольшей степени влияли на изменение состояния N, а также на то, что было для него безразличным или неприятным.

#### **Упражнение 14. «Меняющаяся комната»**

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте» ... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

#### **Упражнение 15. «Передача движения по кругу» (разработано В.Б. Березкиной-Орловой, М.А. Баскаковой)**

Это упражнение направлено на развитие навыков эмпатии и коммуникабельности.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

#### **Игра 16. «Праздник вежливости» (разработано Е.О. Смирновой, В.М. Холмогоровой)**

Цель. Стимулировать желание радовать и поддерживать друг друга с помощью слов.

Ход игры

«Сейчас в нашей группе, объявляется праздник вежливости! Вежливые люди отличаются тем, что никогда не забывают благодарить окружающих. Сейчас у каждого из вас появится шанс проявить свою вежливость и поблагодарить других за что-нибудь. Вы можете подойти к любому и сказать: «Спасибо тебе за то, что ты...». Вот увидите, благодарить очень приятно. Постарайтесь никого не забыть и подойти к каждому, ведь истинно вежливые люди еще и очень внимательны. Готовы? Тогда начинаем»

#### **17. «Я к вам пишу...»**

Педагог: сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения, это может быть рисунок. Но ваше общение должно состоять из одной-двух фраз. Для того, чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листа. После этого листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что может быть, давно хотел сказать.

Педагог советует этот листок сохранить в трудные минуты жизни и заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», и т.д. видят тебя окружающие.

Заключительная часть занятий

1. Заполнение анкеты обратной связи

Анкета обратной связи

Твое имя.....

- 1) Степень твоей включенности:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 10 (обведи кружком соответствующий балл)

- 2) Что мешает тебе быть включенным в занятие?

- 3) Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.

2. Общий рисунок эмоционального состояния всех участников тренинга

## **Занятия 18—23 Анализ ситуаций, связанных с проявлением различных форм аддиктивного поведения**

**Цели:** сформировать представление о зависимости (аддикции), актуализировать эмоциональные состояния, переживаемые в состоянии общения с зависимым человеком, актуализировать собственный опыт зависимого поведения, сформулировать осознанное отношение к проблеме зависимости (аддикции).

Начало занятия

### **Упражнение 1. «Мир моих увлечений»**

Данное упражнение способствует актуализации готовности к взаимодействию с собственным «Я».

Участники садятся в круг, передают по кругу мяч и говорят о себе, о своих увлечениях и хобби, начиная предложение словами: «Никто из вас не знает, что я...», «Никто из вас не знает, что у меня...»

Основная часть занятия

Сообщение целей: «На предыдущем занятии мы говорили о том, что нам помогает и мешает в осуществлении жизненных целей. В качестве препятствий к осуществлению жизненных планов назвали вредные привычки. Сегодня и на следующих занятиях мы будем обсуждать тему вредных привычек и проблемы с ней связанные.

Как известно, к числу вредных привычек относят табакокурение, употребление спиртных напитков, переизбыток, увлечение азартными играми, зависимость от компьютера, Интернета и др.

### **Упражнение 2. Синонимы слова «зависимость»**

Инструкция: Назовите синонимы к слову «зависимость».

Это упражнение проводится со всей группой, синонимы слова сообщаются в круг и оформляются на доске. Педагог разъясняет подросткам, что наряду со словом «зависимость», в научной литературе используется термин «аддикция».

Термин «аддикция» происходит от латинского слова, означающего рабство, несвободу, принуждение, приговаривание к рабству за долги. Именно несвобода – фундаментальный признак зависимости. Человек знает, что нечто плохо для него, но повторяет и повторяет нечто. Этим «нечто» может быть что угодно: алкоголь, наркотик, азартная игра, патологическая привязанность к другому человеку, к еде, к работе. Управление жизнью передается чему-то внешнему. Отсюда, сужение жизни на предмете зависимости. В ущерб всему прочему человек отдает себя предмету зависимости.

### **3. Показ слайда (изображение скульптурного памятника М.Шемякина «Дети – жертвы пороков общества»)**

Комментарий педагога: «На Болотной площади Москвы расположен скульптурный памятник М.Шемякина – «Дети – жертвы пороков общества». Среди фигур выделяется фигура азартного игрока или лудомана. Мы выделили эту фигуру не случайно, ведь она символизирует один из человеческих пороков – зависимость от азартных игр. Ведь ещё в Библии говорится: «А кто предаётся пороку с играми, да соблазняется сам и соблазняет других, тот проклят будь!»

Поднимите красные сигналы те, у кого демонстрация вызвала положительные и весёлые ассоциации, и синие сигналы те, кто почувствовал тревогу и негатив, кто же остался равнодушен, с сигналами не работайте. (Подсчет результатов мини – теста и оглашение результатов с объяснением цели тестирования подростков.) Следовательно, актуальность проблемы зависимости ясна даже на модели нашей группы.

4. Демонстрация художественного фильма «Друг». (Мосфильм, 1987. Автор сценария Э.Акопов. Режиссер - Л. Квинихидзе. В главной роли - Сергей Шакуров).

Вопросы для обсуждения:

1. От чего был зависим герой фильма?
2. Почему Вы решили, что это зависимость?
3. Что вы чувствовали вовремя просмотра фильма?

### **Упражнение 5. Актуализация опыта общения с человеком с зависимым человеком**

Инструкция: Постарайтесь вспомнить ситуацию, когда Вам приходилось общаться с зависимым человеком, кратко опишите ее, отвечая на вопросы:

1. Что это была за ситуация?
2. Что это был за человек?
3. От чего или от кого он был зависим?
4. Почему Вы решили, что это зависимость?
5. Что вы чувствовали при общении с этим человеком
6. Что, по вашему мнению, чувствовал этот человек при общении с вами?

Рекомендуется проводить это упражнение в парах или тройках с последующим обсуждением в круге. В общий круг достаточно вынести одну, наиболее яркую ситуацию по выбору мини - группы.

Результаты упражнения: появляется перечень зависимостей, с которыми столкнулись участники тренинга и два списка: Мои чувства. Его чувства.

#### **Упражнение 6. «Ситуация острой нужды»**

Инструкция: Постарайтесь вспомнить и расскажите ситуацию острой нужды, потребности в чем-то, ком-то, когда казалось, что без этого просто не обойтись. Выпишите те чувства, которые вы переживали, находясь в этой ситуации.

Рекомендуется проводить это упражнение в парах или тройках когда участники рассказывают о своей ситуации, актуализируя опыт ее эмоционального переживания с последующим обсуждением в круге. В общий круг достаточно вынести одну, наиболее яркую ситуацию по выбору мини группы.

Результат работы - два списка: первый: перечень ситуаций, в чем состояла нужда, второй - перечень эмоциональных состояний, которые испытывал человек в ситуации острой нужды. Сравнение списков (упр. 3.), установление факта схожести или даже идентичности. Вывод: у каждого из нас есть опыт переживания зависимости.

#### **7. «Сказка для подростков» (Приложение 1.)**

Ведущий задает вопрос: «Почему люди, знающие об опасности наркотических веществ, испытывающие на себе их разрушительное действие, все же продолжают ими увлекаться?».

#### **Упражнение 8. «Марионетка»**

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионеток». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступают, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент, как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управлявших ее движениями.

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта.

Обсуждение: В каких ситуациях люди становятся марионетками? (алкогольная, наркотическая зависимость, слабохарактерность, отсутствие собственной точки зрения, трусость, обжорство и т.д.)

Действительно, когда человек перестает контролировать ситуацию самостоятельно, испытывая зависимость от другого человека или какой-то вещи, вещества, то он перестает быть человеком, а становится марионеткой. Вот вам пример марионетки: мужчина рано утром собирается на работу.

Надевает красивый костюм (он должен хорошо выглядеть, т.к. находится на руководящей должности). У него есть маленькая вредная привычка: по утрам он любит после завтрака перед выходом выпить чашку кофе и выкурить сигарету. В одно прекрасное утро он обнаружил, что сигареты закончились. Ему надо было уже выходить, а он все никак не мог найти сигареты, обыскал весь дом. Тут он вспомнил, что когда-то он уронил одну сигарету за кресло и полегил достать. С облегчением он, в шикарном костюме, встает на колени, отодвигает кресло и копается в пыли в поисках сигареты. В этот момент он остановился: «Что я делаю? Я, высокопоставленный человек, уважающий себя, стою на коленях перед сигаретой, валяющейся в пыли?» После этого глубокого переживания он бросил курить.

### **9. «Мозговой штурм»:**

Почему люди начинают курить, употреблять алкогольные напитки, принимать наркотики? (Интересно, круто, для расслабления, давление компании, избавиться от проблем, любопытно, слабый характер и т.д.).

Начало возникновения вредных привычек – в душе. Люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее встают на путь вредных привычек. Не имея успешного межличностного общения, человек может придти к пониманию, что существует определенный способ, суррогат, с помощью которого можно изменить свое психическое состояние. Человек, не испытывающий зависимости, наоборот, попав в трудную ситуацию, ищет поддержки не в суррогатах, а в межличностном общении.

Еще одна причина: нет четких принципов («Я не курю, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей»), нет четких целей в жизни («Я не пью и не употребляю наркотиков, потому что я хочу стать счастливым человеком, принести счастье и любовь другому человеку, добиться успеха в работе, творчестве»).

Заключительная часть занятия

Участники садятся в круг и делятся тем, какие упражнения больше запомнились, и почему.

Для педагога: необходимо подвести к выводу, что любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Этому можно научиться.

## **Занятия 24-25 Свобода выбора и ответственность**

**Цели:** Сформулировать собственные жизненные ценности; объяснить, как эти ценности влияют на нашу жизнь; оценить уровень своей ответственности в ситуации выбора и принятия решения.

**Игра «На что потратить жизнь?»**

Начало занятия

Слово педагога: «Сегодня мы проведем игру, которая называется «На что потратить жизнь?»

Перед началом игры я раздам вам по десять жетонов и попрошу подписать их. Каждый жетон представляет частицу вас самих, одну десятую вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех ваших качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: потратить жетоны или сэкономить. На продажу будут выставляться сразу две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

Основная часть занятия

Процедура проведения игры (Приложение 2).

Обсуждение игры. Участникам предлагаетсяделиться на группы по три-пять человек, обсудить свои покупки, ответить на вопросы: «Какой покупкой вы больше всего довольны? Пришлось ли вам пожалеть о том, что чего-то не приобрели? Хотели бы вы что-то изменить в правилах игры?»

Слово педагога: 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. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

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

Заключительная часть занятия

Слово педагога: вспомните, какие ценные вещи вы выбрали из предложенных в игре. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь не даром: я выбрал правильно и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, осознал, что потратил жизнь совсем не так. Кто-то пожалеет, что поспешил израсходовать себя, либо, слишком долго выжидал, и что-то упустил. А многие подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо умнее».

И, если вы действительно сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть возможность сделать правильный выбор – и не в игре, а в реальной жизни!

Когда придет время решать, чьему себя посвятить, прошу вас об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она стоит значительно дороже, чем вы думаете!

### **Игра «Какая дорога лучше»**

Начало занятия

Слово педагога: Сегодня нам предстоит игра «Какая дорога лучше». Ее цель – помочь вспомнить все, о чем вы узнали на наших занятиях, и еще раз задуматься, о последствиях своих поступков». Сегодня вы можете по-новому взглянуть на свою жизнь, осмыслив полученные знания.

Основная часть занятия

Объяснение правил и процедура игры.

Представьте, что вы живете в небольшом городке, расположенном в долине живописных гор. Чтобы попасть в горы, нужно ехать на машине два часа. Столько же времени занимает путь к океану. И за те же два часа можно добраться до ближайшего крупного города. Завтра выходной день, и вам очень хочется куда-нибудь поехать.

Сформируйте из числа желающих «поехать в горы» первую группу и укажите им место старта на 1 – м маршруте. Выберите желающих «поехать к морю» и укажите им место на 2 - м маршруте. Сформируйте третью группу из числа желающих «поехать в крупный город» и укажите им место на 3 – м маршруте. Выберите в каждой группе капитана команды, который будет объявлять мнение группы.

Итак, путь по городу пролегает с множеством перекрестков. На каждом из них – как минимум, два направления (на выбор). Задача игроков каждой команды – предсказывать последствия выбора пути на каждом перекрестке. Прогнозы команд оценивают «судьи», которые выбираются из числа участников в количестве трех человек. Высший балл получает команда, прогноз которой отражает знания, полученные на занятиях по данной программе.

Ведущий: «Итак, сейчас я вам зачитаю описание первого перекрестка, а вы за две минуты должны определить, что вас ждет после поворота направо и что – налево. Потом капитаны объявят решения своих команд. Затем, пока вы будете обсуждать второй перекресток, судьи вынесут решение по первому заданию».

«Вы готовы выйти на первый перекресток?»

Ведущий показывает карточки с названием улиц первого перекрестка и комментирует: «Улица, уходящая влево, называется «Улица высшего сорта». На ней легко заметить «Магазин уникальных вещей», «Изысканное кафе», «Ресторан для знатоков».

Улица, ведущая вправо, называется «Полезная». Здесь почти целый квартал занимает «Рынок сравнительных достоинств», где каждая вещь и каждый человек имеет цену в зависимости от того, какую пользу они могут принести.

Итак, за три минуты вы должны назвать последствия выбора левой и правой улиц («если свернуть налево, то...»). После истечения времени капитаны команд по очереди объявляют результаты работы команд».

«Теперь мы переходим ко второму перекрестку:

Повернув направо, мы окажемся на улице «Характерная». Каждый человек, оказавшись на этой улице, должен отвечать за свои поступки и относиться к другим с уважением.

Налево уходит улица «Зависимая», где уважение и ответственность не в цене. Здесь мы можем делать все, что пожелаем, идти туда, куда захотим».

Через три минуты скажите, что время истекло, и попросите капитанов по очереди объявить, к каким последствиям приведут повороты налево и направо.

«И вот мы уже у третьего перекрестка: повернув направо, мы окажемся на «Уязвимом проспекте». По нему гуляет множество симпатичных,



дружелюбных людей, ищущих веселья. Они и слышать не хотят ни о каких проблемах, рассчитывая на то, что «все как-нибудь само утрясется».

Свернув налево, мы попадем на «Бульвар воздержания». Люди, которых вы здесь встретите, не менее дружелюбны, чем их соседи, но их слова звучат не столь успокоительно. Они говорят о том, что человек может делать все, что захочет, но не забывать об ответственности за свой выбор и свои поступки».

«Перед нами четвертый перекресток: если на этом перекрестке мы свернем налево, то окажемся на улице «Безнадежной». Табличка на этой улице снабжена пояснением: «Если ты хоть раз оступился, оставь надежду навсегда».

Если мы свернем направо, то окажемся на улице «Обновления». Здесь на табличке написано: «начни сначала и научись отвечать за свои поступки».

Пока судьи совещаются, поинтересуйтесь у остальных участников, какие последствия труднее всего было предсказать.

Поблагодарите всех участников за интересные и откровенные рассуждения.

Слово педагога: «Наблюдая за игрой, вы заметили, что вы можете влиять на ход событий нашей жизни, делать осознанный выбор, опираясь на знания и ценности. И еще вы открыли для себя одну важную истину: успех в достижении цели во многом зависит от ваших отношений с другими людьми. Путешествия по жизни мы совершаем не в одиночку. Многие решения мы принимаем под влиянием других людей. В сегодняшней игре, отправляясь в путешествие, вы могли бы никого с собой не брать. Но в реальной жизни именно отношения с близкими людьми определяют наши успехи и неудачи».

Заключительная часть занятия

Слово педагога: «Надеюсь, что знакомство с программой заставило вас в чем-то изменить свои взгляды на жизнь, по-новому взглянуть на проблему зависимости, пересмотреть свои жизненные ценности, принять важные решения.

Предлагаю вам вспомнить все самое важное, что вы узнали на наших занятиях и перечислить обещания, которые вы дали самим себе».

**Диагностический модуль программы** включает диагностические методики на изучение уровня личностной рефлексии и саморегуляции и авторский диагностический опросник предназначенный для выявления признаков риска склонности к аддиктивному поведению у подростков.

Опросник составлен в соответствии с критериями риска аддиктивного поведения, выделенными в литературе. Поведенческий критерий риска характеризуется частотой реализации деятельности, отсутствием контроля времени за «любимым» занятием и невозможностью остановиться. Эмоциональный критерий риска характеризуется повышенным фоном настроения во время занятий «любимой» деятельностью и неспособностью регулировать частоту и интенсивность переживания отрицательных эмоций (раздражительность, подавленность, гнев) при потере или внезапном сокращении возможности заниматься «любимой» деятельностью. Мотивационный критерий риска характеризуется доминирующей мотивацией на занятие «любимой» деятельностью в ущерб другим видам деятельности

(учеба, социальная жизнь, другие интересы), а также общению с членами семьи и друзьями.

Результаты диагностики являются ориентировочными и указывают на тенденцию риска склонности к аддиктивному поведению, не являясь основанием для постановки конкретного диагноза.

## **5. Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 25 часов и может быть реализована в течение учебного года.

Реализация программы включает 3 этапа: 1) констатирующий этап (цель - выявить начальный уровень личностной рефлексии, уровень саморегуляции и выраженность признаков риска склонности к аддиктивному поведению у подростков – проводится в течение первой недели; 2) формирующий этап (цель – реализация программы) – осуществляется в течение учебного года; 3) контрольный этап (цель – выявить изменения в уровне личностной рефлексии, саморегуляции и признаках риска склонности к аддиктивному поведению) и анализ успешности реализации программы - проводится в конце учебного года.

## **6. Ожидаемые результаты.**

### **Промежуточные**

- заинтересованность занятиями и их посещаемость учащимися;
- положительные отзывы о занятиях по программе от участников образовательного процесса.
- изменения в показателях идентификационного уровня личностной рефлексии, общего уровня саморегуляции и выраженности признаков риска склонности к аддиктивному поведению.

### **Итоговые**

По окончании прохождения программы у подростков должно быть сформировано:

- осознание себя в контексте основных конструктов идентификации: физическое Я («каков Я на уровне тела»), социальное Я (осознание своих желаемых и реализуемых социальных ролей; иерархии значимости ролей, связь с другими людьми - как я отношусь и проявляю себя по отношению к другим, какого отношения к себе ожидаю от других);
- способность адекватно описывать чувства и переживания свои и других, владеть способами эмоциональной саморегуляции;
- умение формулировать собственные цели, способы их достижения;
- умение проявлять самостоятельность в принятии решений (не перекладывать на других решение собственных проблем), осуществлять выбор на основе рефлексии ситуации, осознавать необходимость ограничений;
- представление об аддиктивных формах поведения, их негативных последствиях, осознанное отношение к проблеме зависимости.

## **7. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляется ее автором.

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

- качественные (отзывы учащихся, родителей и педагогов);
- количественные (результаты диагностики)

### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:**

- программа апробирована на базе СОШ 132 г. Самары;
- срок апробации – сентябрь 2009 – апрель 2010 года
- количество участников – 72 человека
- другая информация:
  - результаты реализации программы докладывались на городском методическом семинаре «Профилактика аддиктивного поведения подростков в образовательной среде: современные подходы»;
  - по результатам реализации программы опубликованы 3 статьи («Роль личностного ресурса в профилактике аддиктивного поведения подростков», «Оценка эффективности ресурсного подхода к психолого-педагогической профилактике факторов риска аддиктивного поведения в подростковом возрасте», «Психологические особенности ресурсного подхода к профилактике риска аддиктивного поведения в подростковом возрасте»;
  - опубликована программа с методическими рекомендациями «Программа профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения на основе ресурсного подхода».

**Учебно – тематическое планирование программы  
«Программа профилактики аддиктивного поведения подростков в  
условиях образовательного учреждения на основе ресурсного подхода»**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

Тема	Упражнения	Кол-во часов
Занятие 1. Знакомство	Упражнение 1. Разминка «Поиск сокровищ» Упражнение 2. «Раздели мою радость со мной» Игра 3. «Снежный ком» Игра 4. «Поменяйтесь местами, кто...» Упражнение 5. Рисуем «Прогноз погоды» Упражнение 6. «Интервью» Упражнение 7. «Здравствуйте» Упражнение 8. «Правила нашей группы»	1
Занятия 2-5. Обучение умениям определять цели и действовать в соответствии с ними	Упражнение 1. «Мой портрет в лучах солнца» Упражнение 2. «Карта моих целей» Упражнение 3. «Овладение целью» Упражнение 4. «Апробирование цели» Упражнение 5. «Как научиться строить перспективу движения к намеченной цели» Упражнение 6. «Я справился» Упражнение 7. Круг нашей жизни	4
Занятия 6-11. Обучение способам личностной рефлексии	Упражнение 1. Проективная рисуночная проба «Нарисуй букву «Я» Упражнение 2. Проективная проба «Рисунок «Мой мир» (описана С. Т. Посоховой) <sup>1</sup> 3. Тест 20 утверждений на самоотношение (М.Кун, Т.Макпартленд) <sup>2</sup> 4. Упражнение 4. «Торт потребностей» 5. «История рубашки счастливого человека» 6. Упражнение 3. «Ящик с проблемами»	6
Занятия 12-17. Обучение способам эмоциональной саморегуляции	Упражнение 1. «Разговор через стекло» (разработано В.Б.Березкиной – Орловой, М.А.Баскаковой) <sup>3</sup> Упражнение 2. «Отражение» (разработано В.Б.Березкиной – Орловой, М.А.Баскаковой) Упражнение 3. «Изобрази эмоцию» Упражнение 4. «Мое сильное переживание» (разработано Н.Ю.Хрящевой) <sup>4</sup>	6

<sup>1</sup> Посохова С.Т. Особенности представлений школьников о мире, как индикатор дефицита музейной культуры // Экология визуальности и изобразительное искусство. Научно-исследовательский проект "Экологическая роль изобразительного искусства в условиях интенсивного визуального потока". Доклады и тезисы выступлений / Научный редактор Столяров Б.А. СПб, 2007.

<sup>2</sup> Общая психодиагностика. Учебное пособие, под ред. Бодалева А. А., Столина В. В. Санкт-Петербург: "Речь", 2006. С.365-366.

<sup>3</sup> Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А. Телесно-ориентированная психотехника актера (методические рекомендации к проведению тренинга) // Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под ред. В. Баскакова. М.: Смысл, 1997.

<sup>4</sup> Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. 220 упражнений для развития способностей. – СПб: Речь, 2006.

	<p>Упражнение 5. «Мое внутреннее состояние – какого я цвета?» (разработано Н.Ю. Хрящевой)</p> <p>Упражнение 6. «Говорю, что вижу»</p> <p>Упражнение 7. «Самопроверка»</p> <p>Упражнение 8. «На что похоже мое настроение»</p> <p>Упражнение 9. «Случай в лифте»</p> <p>Упражнение 10. «Что ты делаешь, когда хочешь успокоиться, улучшить свой настрой?»</p> <p>Анкета на определение способов преодоления эмоционального дискомфорта</p> <p>Упражнение 11. «Как улучшить настроение» (работа с таблицей «способы саморегуляции эмоционального состояния»)</p> <p>Упражнение 12. «Утешь друга»</p> <p>Упражнение 13. «Меняющаяся комната»</p> <p>Упражнение 14. «Передача движения по кругу» (разработано В.Б.Березкиной – Орловой, М..А.Баскаковой)</p> <p>Игра «Праздник вежливости» (разработано Е.О.Смирновой, В.М.Холмогоровой)<sup>5</sup></p> <p>«Я к вам пишу...»</p>	
<p>Занятия 18-23. Анализ ситуаций, связанных с проявлением различных форм аддиктивного поведения.</p>	<p>Упражнение 1. «Мир моих увлечений»</p> <p>Упражнение 2. «Синонимы слова «зависимость»</p> <p>Показ слайда (изображение скульптурного памятника М.Шемякина «Дети – жертвы пороков общества»)</p> <p>демонстрация художественного фильма «Друг»</p> <p>Упражнение 3. «Актуализация опыта общения с зависимым человеком»</p> <p>Упражнение 4. «Ситуация острой нужды»</p> <p>Сказка для подростков</p> <p>Упражнение 5. «Марионетка»</p> <p>Мозговой штурм</p>	6
<p>Занятия 24-25. Свобода выбора и ответственность</p>	<p>Игра 1. «На что потратить жизнь»</p> <p>Игра 2. «Какая дорога лучше»</p>	2

<sup>5</sup> Смирнова, Е. О. Конфликтные дети / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова.- М.: Эксмо, 2009.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на коррекционно-развивающую психолого-педагогическую программу «Калейдоскоп»

Программа разработана А.В. Самарской, К.А. Бересневой, психологами государственного казенного специального учебно-воспитательного учреждения общеобразовательной школы Краснодарского края.

Предоставленная на рецензирование программа представляет собой структурированный материал, оформленный в соответствии с требованиями, направленный на формирование моральных качеств обучающихся, формирование социального интеллекта воспитанников специального учебно-воспитательного учреждения.

Реализация программы рассчитана на 1 учебный год, предусматривает 24 занятия по следующим разделам.

Реализация целей данной коррекционно-развивающей программы базируется на выделенных автором принципах:

принцип соблюдения интересов ребенка – решать проблему в интересах ребенка;

принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка;

принцип реальности – предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации.

Настоящая программа направлена на создание социально – психологических условий для обучения и развития ребёнка на каждом возрастном этапе. Определена перспектива повышения психологической компетентности педагогов.

Актуальность коррекционно-развивающей программы в развитии социально-психологических навыков взаимодействия и сотрудничества ребёнка. Содержание программы предусматривает занятия по изучению психических процессов человека, основ культуры и этикета, роли подростка в обществе, а также по обеспечению нравственной позиции.

Пояснительная записка к авторской программе содержит не только цели, задачи и принципы реализации программы, но и общую информацию о содержании занятий, рекомендации по их проведению, условиях реализации программы, кадровом обеспечении.

Материал соответствует основополагающим положениям (закономерностям, принципам, подходам) современной педагогики, психологии, методики преподавания. Формы организации деятельности по воспитательной работе, предложенные автором, соответствуют заявленному возрасту детей.

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Калейдоскоп», разработанная А.В. Самарской, К.А. Бересневой, психологами государственного казенного специального учебно-воспитательного учреждения общеобразовательной школы Краснодарского края, имеет

научную и практическую значимость, может быть полезна педагогам других образовательных организаций.

На основании вышеизложенного считаю, что коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Калейдоскоп» имеет практическую значимость, и может быть рекомендована для применения.

Председатель территориального  
методического совета, канд. пед. наук



И.Б. Фурсов

3.10.2021г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
(ГКСУВУЗТ ОШ КК)



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 27.08.2021 года протокол № 1

Председатель

Н. А. Лысенков

**Коррекционно-развивающая  
психолого-педагогическая программа:  
«Калейдоскоп»**

**Ступень обучения (класс):** 9-10 кл.

**Количество часов:** 24 ч.

**Педагог-психолог:** Самарская А. В., Береснева К. А.



## Пояснительная записка

Программа «Калейдоскоп» даст возможность в образовательных учреждениях создать систему учебно-воспитательной работы на основе компетентного подхода. Программа сформирует у выпускников закрытых учреждений следующие ключевые компетенции: умения принимать самостоятельные решения, работать в команде, адаптироваться в социальной и профессиональной среде, принимать адекватные в сложившейся ситуации решения и планировать свое будущее.

Основной целью программы «Калейдоскоп» является подготовка воспитанников к самостоятельной жизни и деятельности.

### 1. Задачи программы

- 1.1 Формирование личности, способной осознать себя, понимать других, планировать и реализовывать свои жизненные планы;
- 1.2 Развитие у воспитанников потребностей в созидательном труде, здоровом образе жизни, создании семьи;
- 1.3 Подготовка подростков к осознанному профессиональному самоопределению и трудовой деятельности;
- 1.4 Повышение социальной компетентности воспитанников.

### 2. Научные, методологические и методические основания программы.

Современные социально-экономические условия, сложившиеся в России, неоднозначно сказываются на процессе вхождения в самостоятельную жизнь подрастающего поколения (С.А. Беличева, Г.М. Иващенко, М.М. Плоткин, Л.В. Мудрик, Д.И. Фельдштейн). В настоящее время лишь начинают складываться институты поддержки молодежи в ее взрослении (М.Н. Руткевич, В.П. Потапов, Л.С. Яковлев). Молодые люди, лишенные помощи семьи, зачастую оказываются в сложных житейских, бытовых, социальных обстоятельствах (В.В. Беляков, В.И. Брутман, О.В. Заводилкина, В.Ф. Кондратюшко, С.А. Левин, Н.В. Малярова, Н.Н. Юдицева).

Воспитание в имеющихся условиях не обеспечивает в должной мере формирования необходимых в самостоятельной жизни личностных качеств, знаний и умений, что приводит к неуспешности выпускников в решении задач независимого жизнеустройства (И.В. Дубровина, И.А. Коробейников, В.С. Мухина, А.Г. Рузская, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, В.А. Юницкий). По данным Российского детского фонда, в течение года после выхода из учреждений интернатного типа треть выпускников становится преступниками, пятая часть не имеет определенного места жительства, каждый десятый совершает самоубийство.

Методологической основой программы являются диалектические положения о единстве человека и социальной среды, культурно-историческая теория развития высших психических функций Л.С. Выготского, рассматривающая процесс становления личности как путь от социального к индивидуальному; психологические концепции личности, деятельности, общения (Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин);

исследования, обосновывающие необходимость целенаправленной психолого-педагогической поддержки социально-эмоционального развития личности, в том числе и в условиях депривации (В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман и др.); исследования Л.С. Выготского, Б.В. Зейгарник, Г.М. Дульнева, В.И. Лубовского, В.Г. Петровой, Б.И. Пинского и др., описывающие подходы к формированию личности ребенка в ходе его специального образования.

Общенаучный уровень методологии составляет системный подход; гуманистический подход, который предусматривает понимание и восприятие человека как ценности, создание условий для его свободного развития, деятельностный и комплексный подходы.

Конкретно научный уровень методологии: теория активизации самостоятельности (Т.И. Шамова); исследования рефлексии; теория психолого-педагогического взаимодействия; технология психолого-педагогической, социально-педагогической, педагогической поддержки воспитанника (О.С. Газман), технология индивидуального сопровождения выпускника Григорьева В.А., Кузьмичева М.Ю., Савина Ю.А.

Состояние воспитанников закрытых учреждений, стоящих на пороге выхода из учреждения, чаще всего характеризуется как растерянность перед самостоятельной жизнью. Дело в том, что, несмотря на наличие формального множества открывающихся перед ними перспектив, они испытывают значительные трудности в выборе дальнейших жизненных путей. Реализация данного выбора затруднена, чаще всего, отсутствием у этих детей близких людей, заинтересованных в их судьбе. Выпускник находится чаще всего в состоянии психологического стресса. Объясняется это тем, что в учреждении позиция ребенка носит в значительной мере «объектный» характер, о нем заботятся, его обеспечивают всем необходимым. При выходе из учреждения характер позиции этого же ребенка нормативно становится «субъектным». Он сам должен обеспечить себе условия для нормальной жизнедеятельности. Иначе говоря, выпускнику фактически предстоит самостоятельно и впервые выстроить и организовать свое жизненное пространство, поскольку, как правило, отсутствуют преемственность, опыт для подражания. Можно сказать, что выпускник на какое-то время оказывается «вытолкнутым» из учреждения и «не встроеным» в новую социальную структуру. В итоге перед ребенком стоят две насущные задачи:

- 1) перейти на самостоятельное жизнеобеспечение;
- 2) выстроить границы своего нового жизненного пространства.

Анализ проблем выпускников подобных учреждений показывает, что они являются следствием тех недостатков, которые до сих пор имеют место в деятельности интернатных учреждений. Это иждивенчество, непонимание материальной стороны жизни, вопросов собственности, экономики даже в сугубо личных масштабах; трудности в общении там, где оно свободно, произвольно, где требуется строить отношения; инфантилизм, замедленное самоопределение, незнание самого себя как личности, неспособность к сознательному выбору своей судьбы; перегруженность отрицательным опытом, негативными ценностями и образцами поведения и пр.

Основными факторами, препятствующими успешной социализации воспитанников являются:

1. Особенности психического развития. По мнению многих специалистов, особенности психического развития воспитанников интернатных учреждений, особенно в подростковом возрасте, проявляются в первую очередь в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Искажения в общении со взрослыми лишают детей важного для их психологического благополучия переживания своей значимости и ценности для других и одновременно переживания ценности другого человека, глубокой привязанности к нему.

2. Формирование личности. Большое значение для формирования личности воспитанников имеют стремления, желания, надежды, то есть отношение к своему будущему. Однако, как показывает практика, для них характерно жить сегодняшним днем, важны ближайшие конкретные планы, а не отдаленное будущее. Если же перспективные планы и намечаются, то они не заполнены реальным содержанием. Неуверенность в себе, низкая самооценка приводят к тому, что подростки – воспитанники не ориентированы на совершенствование своего образовательного уровня, на приобретение профессии, зачастую не знают, что для этого необходимо делать. Они рассчитывают на общество, государство и других попечителей. В результате у выпускников формируются боязнь внешнего мира, недоверие к нему.

3. Усвоение норм и ценностей. Чтобы молодой человек успешно вошел в жизнь, он должен знать и усвоить соответствующие нормы и ценности, иметь соответствующие навыки общения и стремиться войти в окружающий его внешний мир.

Дети, воспитывающиеся в интернатных учреждениях и обучающиеся в общеобразовательной школе, как правило, учатся на «3» и «4», а 18% не успевают по многим предметам. Интерес к учению проявляют лишь 45% воспитанников. По мнению самих воспитанников, их учебе мешают лень, недостаток знаний за прошлые годы, а нередко и просто нежелание учиться. По окончании базовой школы продолжить обучение в школе, профессиональном училище или колледже желают до 90% воспитанников. В то же время свыше 9% респондентов не задумываются об этом. Большинство выпускников (60%) не считают уровень образования решающим фактором в жизни.

Отношение детей к своему будущему во многом определяется взаимоотношениями подростка со значимыми для него людьми, их поддержкой и помощью. Понимая всю сложность положения выпускников учреждений интернатного типа, специалисты Областного государственного автономного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения» разработали программу «Путь к успеху» для подготовки подростков к самостоятельной жизни. Под уровнем готовности к самостоятельной жизни и деятельности выпускников необходимо понимать:

– социальную готовность (сформированность навыков межличностного общения, коллективной деятельности, социально-бытовой ориентации, организации самостоятельной жизни и деятельности, адаптация к своему социальному статусу);

– трудовую готовность (сформированность общих житейских умений и навыков, готовность к бытовому труду, труду в домашнем хозяйстве, профессиональное самоопределение, подготовка к будущей профессиональной деятельности);

– морально-волевую (психологическую) готовность (самооценка, чувство самоуважения, волевая организация личности, психологическая готовность к труду в условиях рынка);

– физическую готовность (формирование индивидуального стиля здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, развитие физических качеств, обеспечивающих успешную адаптацию к труду, различным видам деятельности).

### **3. Ожидаемые результаты.**

*Воспитанники должны знать:*

- свои индивидуально-личностные особенности
- основные ценности семьи
- нормы и правила здорового образа жизни
- свои права и обязанности;

*воспитанники должны уметь:*

- понимать себя и других людей
- адекватно оценивать собственные возможности
- заботиться о своем здоровье, противостоять вредным привычкам
- пользоваться нормативно – правовыми документами;

*воспитанники должны иметь навыки:*

- управления своим поведением и эмоциональным состоянием
- эффективного общения
- социально-бытовой и профессионально-трудовой ориентации.

# СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что  
материал

*Самарской Ольгины Владимировны и  
Кочеповой Кристины Анатольевны,*

педагогов-психологов ГКСУВУЗТ ОШ КК  
Краснодарского края

Программа по профориентации «Путешествие в мир профессий»

опубликован на сайте [moy-rost.ru](http://moy-rost.ru).

Ссылка на материал:

<https://moy-rost.ru/proforientatcionnaya-rabota>

Номер публикации: 520129

Директор Центра «РОСТ»

Заместитель директора



Ю.С. Раскатова

А.В. Алейник

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Береснева Кристина Анатольевна**

Педагог-психолог

ГКСУВУЗТ ОШ КК

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта «Инфоурок»:

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа: «Учимся инициативности, самостоятельности, ответственности»

## Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/korrekcionno-razvivayushaya-psihologo-pedagogicheskaya-programma-uchimsya-iniciativnosti-samostoyatelnosti-otvetstvennosti-6082646.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**

Руководитель

«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Береснева Кристина Анатольевна**

Педагог-психолог

ГКСУВУЗТ ОШ КК

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Технологическая карта психологического занятия с  
элементами тренинга «Самое ценное для меня»

## Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-psihologicheskogo-zanyatiya-s-elementami-treninga-samoe-cennoe-dlya-menya-6073716.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Береснева Кристина Анатольевна**

Педагог-психолог

ГКСУВУЗТ ОШ КК

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта «Инфоурок»:

Самоанализ психологического занятия педагога-психолога К. А. Бересневой на тему «Самое ценное для меня»

## Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/samoanaliz-psihologicheskogo-zanyatiya-pedagoga-psihologa-k-a-beresnevoj-na-temu-samoe-cennoe-dlya-menya-6073719.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Береснева Кристина Анатольевна**

Педагог-психолог

ГКСУВУЗТ ОШ КК

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Программа по профориентации "Путешествие в мир  
профессий"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/programma-po-proforientacii-puteshestvie-v-mir-professij-6082488.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



Центр профессионального и личного  
развития «РОСТ»

# ДИПЛОМ ПРИЗЕРА

*Награждается*

*Коноплева Кристина Анатольевна,*

*педагог-психолог,  
ГКСУВУЗТ ОШ КК,*

*за участие во Всероссийской педагогической конференции,  
посвященной Дню семьи, любви и верности*

***Номинация: Формирование иерархии моральных ценностей  
у детей всех возрастных категорий***

*(Приказ Центра профессионального и личного развития «РОСТ»  
№ 46 от 13 июля 2020 года)*

***Номер документа: 0520862***

Директор центра «РОСТ»

Заместитель директора

*Селиванова  
Мер*



О.С. Раскятова

Г. Целуйко



Центр профессионального и личного  
развития «РОСТ»

# ДИПЛОМ ПРИЗЕРА

*Награждается*

*Коноплева Кристина Анатольевна,*

*педагог-психолог,  
ГКСУВУЗТ ОШ КК,*

*за участие во Всероссийской педагогической конференции,  
посвященной Дню семьи, любви и верности*

***Номинация: Организация работы с семьями особых социальных  
категорий (семьи СОП, ТЖС, семьи с опекаемыми детьми)***

*Организация работы с семьями особых социальных категорий*

*(Приказ Центра профессионального и личного развития «РОСТ»  
№ 46 от 13 июля 2020 года)*

***Номер документа: 0520859***

Директор центра «РОСТ»

Заместитель директора

*Сидорова  
Мер*



О.С. Раскятова

Г. Целуйко

# ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ «РОСТ»

## П Р И К А З

№ 46

от 13 июля 2020 года

### **О подведении итогов Всероссийской педагогической конференции, посвященной Дню семьи, любви и верности**

В соответствии с планом мероприятий Центра профессионального и личного развития «РОСТ», на основании протоколов экспертной комиссии Всероссийской педагогической конференции, посвященной Дню семьи, любви и верности, ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить рейтинговую таблицу Всероссийской педагогической конференции, посвященной Дню семьи, любви и верности (приложение).
2. Разработать дипломы победителей, призеров и лауреатов Конкурса.
3. Осуществить рассылку наградных материалов по электронным адресам, указанным в заявках участников.
4. Материалы победителей опубликовать на сайте [moy-rost.ru](http://moy-rost.ru).
5. Приказ вступает в силу со дня его подписания.
6. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Ю.С. Раскатова

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к приказу Центра  
профессионального и личного  
развития «РОСТ»  
от 13 июля 2020 года № 46

РЕЙТИНГОВАЯ ТАБЛИЦА

Участников Всероссийской педагогической конференции, посвященной Дню семьи, любви и верности

*Организация взаимосвязи семьи и учреждения. Разработки*

№ п/п	ФИО участника	Регион	ОО	Должность	Тема работы	Количество баллов	Результат
1	Семенова Ольга Владимировна	Тамбовская область	МАОУ "СОШ №5 "НТЦ им.И.В. Мичурина" г. Мичуринск Тамбовская обл.	учитель начальных классов	Родительское собрание «Мастер-класс «Создание учебных проектов»	250	победитель
2	Кливиткина Вера Николаевна	Московская область	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 8 «Светлячок»	заместитель заведующего по воспитательной и методической работе	Проект «Моя семья»	242	призер
3	Ивашкина Ольга Тимофеевна	Ростовская область	МБОУ СОШ № 14	учитель начальных классов	Классный час "Наши дети"	200	лауреат
4	Христова Марина Михайловна	Челябинская область	МБДОУ «Детский сад №32»	воспитатель	«Квест-игра как средство развития детей дошкольного возраста в семье».		участник
5	Зыкова Наталья Владимировна	Пермский край	МАДОУ «Детский сад №287»	воспитатель	Сценарий конкурса «Семья года»		участник

6	Ермакова Наталья Александровна	Тюменская область	МАУДО "Детский сад №7"	воспитатель	Сценарий развлечения "День семьи, любви и верности"		участник
---	--------------------------------------	----------------------	------------------------	-------------	---	--	----------

**Организация взаимосвязи семьи и учреждения. Из опыта работы**

№ п/п	ФИО участника	Регион	ОО	Должность	Тема работы	Количество баллов	Результат
1	Абдуллаев Шамиль Исламович	Адыгея	МБОУ «Лицей «35»,	педагог- психолог	Основные направления работы педагога- психолога с семьей в условиях ОУ	230	победитель
2	Медведская Ирина Викторовна	Нижегородская область	МАДОУ детский сад №2	воспитатель	Авторская сказка как эффективное средство взаимодействия семьи и образовательного учреждения	220	победитель
3	Кристина Александровна Приходченко	Республика Крым	МБОУ Новосельская средняя школа	учитель начальных классов	ОТНОШЕНИЯ «УЧИТЕЛЬ» НЕ РАВНО «РОДИТЕЛЬ»». ПУТИ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ.	220	победитель
4	Метелькова Лилия Александровна	Томская область	МАОУ «СОШ 80»	педагог- психолог	«Школа ответственного родительства» как одна из форм эффективного взаимодействия образовательного учреждения и семьи	215	призер
5	Анохина Елена Валерьевна	Челябинская область	МБДОУ "Детский сад №30"	старший воспитатель	Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьями	210	призер

					воспитанников в рамках реализации проекта «Родительский клуб»		
6	Алешкина Ирина Николаевна	Ханты-Мансийский автономный округ- Югра	МКОУ ХМР "СОШ с. Нялинское им. Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева"	учитель	Педагогическое проектирование классного руководителя- эффективный способ организации взаимосвязи семьи и школы.	210	призер
7	Низина Наталья Михайловна	ХМАО - Югра	МАДОУ Детский сад "Чебурашка" п. Алябьевский	учитель - логопед	Организация взаимосвязи семьи и учреждения	210	призер
8	Куляшкина Татьяна Ивановна	Челябинская область	МБДОУ "Детский сад №32"	учитель-логопед	«Консультирование как эффективная форма взаимодействия с родителями детей ОВЗ»	190	лауреат
9	Богданова Оксана Александровна	Тамбовская область	МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №26 "Колосок"	старший воспитатель	Взаимодействие ДОУ и семьи в адаптационный период	190	лауреат
10	Щербак Лариса Витальевна	Краснодарский край	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение- детский сад комбинированного вида №13 хутора Лебеди	музыкальный руководитель	Семейное творчество - одно из приоритетных направлений в развития личности ребенка дошкольного возраста.	182	лауреат
11	Кошкина Тамара Александровна	Волгоградская область	МКОУ ДО ЦДТ	педагог дополнительного образования		180	лауреат
12	Петренко Нина Николаевна	Краснодарский край	МБДОУ д/с №12	учитель-дефектолог	Организация взаимодействия семьи и детского сада компенсирующего вида	150	лауреат

13	Садило Екатерина Александровна	Краснодарский край	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №13 хутора Лебеди	воспитатель	Организация взаимосвязи семьи и учреждения	140	лауреат
14	Мухаметзянова Светлана Владимировна	Челябинская область	МБДОУ «Детский сад №32»	воспитатель	Взаимодействие семьи и образовательного учреждения		участник
15	Коньшкова Ирина Юрьевна	Сахалинская область	МБДОУ №2 Детский сад "Сказка"	воспитатель	Формирование традиционных семейных ценностей у детей. Взаимодействие семьи и дошкольного образовательного учреждения.		участник
16	Батчаева Земфира Мустафаевна	Карачаево- Черкесская республика	МБДУ "Детский сад"Теремок"	воспитатель	Взаимодействие ДОУ и родителей		участник
17	Садило Неля Владимировна	Краснодарский край	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №13 хутора Лебеди	воспитатель	Организация взаимосвязи семьи и учреждения		участник
18	Горбенко Юлия Викторовна	Краснодарский край	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 "Ромашка"	воспитатель	Проектирование детско- родительских спортивных мероприятий в ДОУ		участник
19	Петрова Елена Петровна	ХМАО-Югра	МАДОУ «Чебурашка»	старший воспитатель	«Работа консультационного пункта в ДОУ»		участник



20	Чинных Дарья Сергеевна	Пермский край	МАОУ "Школа №18 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"	учитель - логопед	Организация взаимосвязи семьи и педагогов образовательного учреждения		участник
21	Лебединцева Светлана Александровна	Краснодарский край	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида №12 Белоглинского района"	учитель-логопед	Организация взаимосвязи семьи и учреждения		участник

***Организация работы с семьями особых социальных категорий (семьи СОП, ТЖС, семьи с опекаемыми детьми)***

№ п/п	ФИО участника	Регион	ОО	Должность	Тема работы	Количество баллов	Результат
1	Ирина Шкатова	Мурманская область	МБДОУ №6 "Светлячок"	педагог-психолог	ОРГАНИЗАЦИЯ И ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ, НАХОДЯЩИМСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ	250	победитель
2	Иващенко Лидия Сергеевна	Краснодарский край	МБОУ СОШ № 6 им. И.Т. Сидоренко	заместитель директора по воспитательной работе	Организация работы с семьями особых социальных категорий	150	лауреат
3	Киреева Алиса Борисовна	Краснодарский край	МБОУ СОШ № 1 имени В.С. Устинова	социальный педагог	Организация работы с семьями особых социальных категорий	220	призер
4	Рыдлева Ирина Николаевна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	социальный педагог	Особенности работы с детьми особых	210	призер

					социальных категорий в СУВУ		
5	Самарская Альбина Владимировна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	педагог-психолог	Организация работы с семьями особых социальных категорий	210	призер
6	Коноплева Кристина Анатольевна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	педагог-психолог	Организация работы с семьями особых социальных категорий	210	призер
7	Рахманина Фаина Павловна	Омская область	МБОУ СОШ № 4575	социальный педагог	Организация работы с семьями особых социальных категорий	187	лауреат
8	Заморина Вера Степановна	Ростовская область	МБОУ СОШ №1	социальный педагог	Организация работы с семьями особых социальных категорий	180	лауреат
9	Лоншакова Ирина Васильевна	Пермский край	МКОУ ООШ № 24	педагог-психолог	Организация работы с семьями особых социальных категорий	150	лауреат

***Формирование иерархии моральных ценностей у детей всех возрастных категорий***

№ п/п	ФИО участника	Регион	ОО	Должность	Количество баллов	Результат
1	Шендря Надежда Васильевна	ХМАО-Югра	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ханты - Мансийского района «Начальная общеобразовательная школа п. Горноправдинск»	учитель начальных классов	250	победитель
2	Самарская Альбина Владимировна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	педагог-психолог	200	призер

3	Коноплева Кристина Анатольевна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	педагог- психолог	200	призер
4	Щендригина Рада Александровна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	социальный педагог	200	призер
5	Попова Марина Николаевна	Иркутская область	МБОУ ООШ № 12	педагог- психолог	180	лауреат
6	Жадан Ольга Дмитриевна	Волгоградская область	МАОУ СОШ № 19	педагог- психолог	150	лауреат



Центр профессионального и личного  
развития «РОСТ»

# ДИПЛОМ

**ПРИЗЕРА**  
Награждается

Коноплева Кристина Анатольевна

педагог-психолог,  
ГКСУВУЗТ ОШ КК,

за участие во Всероссийской педагогической конференции  
«Формирование коммуникативных качеств у обучающихся»

Тема: Формирование коммуникативных качеств обучающихся  
в условиях закрытого образовательного учреждения

(Приказ Центра профессионального и личного развития «РОСТ»  
№ 51 от 4 августа 2020 года)

Номер документа: 0521401

Директор центра «РОСТ»

Заместитель директора

*Сидорова*  
*Медведева*



О.С. Раскятова

Г. Целуйко

# ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ «РОСТ»

## П Р И К А З

№ 51

от 4 августа 2020 года

### **О подведении итогов Всероссийской педагогической конференции «Формирование коммуникативных навыков у обучающихся»**

В соответствии с планом мероприятий Центра профессионального и личного развития «РОСТ», на основании протоколов экспертной комиссии, ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить рейтинговую таблицу Всероссийской педагогической конференции «Формирование коммуникативных навыков у обучающихся» (приложение).
2. Разработать дипломы победителей, призеров и лауреатов Конкурса.
3. Наградить сертификатами педагогов, подготовивших участников конкурса.
4. Осуществить рассылку наградных материалов по электронным адресам, указанным в заявках участников.
5. Разместить материалы победителей на сайте [moj-rost.ru](http://moj-rost.ru) в разделе РостОК.
6. Приказ вступает в силу со дня его подписания.
7. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Ю.С. Раскатова

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к приказу Центра  
профессионального и личного  
развития «РОСТ»  
от 04 августа 2020 года № 51

### РЕЙТИНГОВАЯ ТАБЛИЦА

Участников Всероссийской педагогической конференции  
«Формирование коммуникативных навыков у обучающихся»

№	ФИО	Регион	ОО	Должность	Тема работы	Количество баллов	Результат
1	Самарская Альбина Владимировна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	педагог- психолог	Разработка занятия на тему: Общение - великий дар	230	ПОБЕДИТЕЛЬ
2	Заворотынская Светлана Владимировна	Ставропольский край	ГБПОУ «Светлоградский педагогический колледж»	Преподаватель филологических дисциплин	Методические рекомендации	215	ПОБЕДИТЕЛЬ
3	Тимохович Светлана Валерьевна	Тюменская область	МАОУ СОШ №16 имени В.П. Неймышева	учитель истории и обществознания	Формирование коммуникативных качеств у обучающихся через создание модели учебно-воспитательного пространства в образовательном процессе	210	ПРИЗЕР
4	Коноплева Кристина Анатольевна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	педагог- психолог	Формирование коммуникативных качеств обучающихся в условиях закрытого образовательного учреждения	210	ПРИЗЕР
5	Рыdleва Ирина Николаевна	Краснодарский край	ГКСУВУЗТ ОШ КК	социальный педагог	Формирование коммуникативных качеств обучающихся в условиях закрытого образовательного учреждения	207	ПРИЗЕР

6	Колосов Павел Владимирович	Тверская область	ГБП ОУ "Торжокский педагогический колледж им. Ф.В.Бадюлина"	преподаватель		205	ЛАУРЕАТ
7	Коробкина Светлана Васильевна	Ставропольский край	ГБПОУ "Минераловодский региональный многопрофильный колледж"	преподаватель русского языка и литературы	ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ И ЛИТЕРАТУРЕ	200	ЛАУРЕАТ
8	Ширгазина Галия Виниловна	Республика Башкортостан	МДОБУ ЦРР детский сад "Ляйсан" с. Авдон				УЧАСТНИК



# ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Комплекса*

*Кристина Анисимовна*

педагог – психолог

*ТКСУВ УЗ ТОЦКР*

## ПРИЗЕР

муниципального этапа краевого конкурса  
«Педагог – психолог Кубани» в 2020 году  
(приказ управления образования администрации  
муниципального образования Брюховецкий район )  
от 14.02.2020 № 108

Исполняющий обязанности  
начальника управления  
образования администрации  
муниципального образования  
Брюховецкий район



Р.Х. Хубиев

ст. Брюховецкая 2020 год





**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

**П Р И К А З**

от 14.02.2020

№ 108

ст-ца Брюховецкая

**Об итогах проведения муниципального этапа  
краевого конкурса «Педагог-психолог Кубани»  
в 2020 году**

В соответствии с приказом управления образования администрации муниципального образования Брюховецкий район от 17 января 2020 года № 19 «О проведении муниципального этапа краевого конкурса «Педагог-психолог Кубани» в 2020 году» 13 - 14 февраля 2020 года состоялся муниципальный этап краевого конкурса «Педагог-психолог Кубани» в 2020 году (далее – Конкурс).

В Конкурсе приняли участие педагоги-психологи школ № 5, 9, 15, Спецшколы. В ходе Конкурса педагоги-психологи представили собственный опыт работы по применению методов и приёмов работы с обучающимися муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 20 ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район (далее – МБОУ СОШ № 20).

Жюри Конкурса подведены итоги.

На основании вышеизложенного п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить итоги Конкурса (приложение).
2. Наградить дипломами победителя, призеров и лауреатов Конкурса.
3. Рекомендовать директору муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 5 имени Ф.Г. Деркача с. Большой Бейсуг муниципального образования Брюховецкий район (далее - МБОУ СОШ № 5 им. Ф.Г. Деркача) (Рыльков), директору муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 9 имени П.Ф. Захарченко ст. Батуринской муниципального образования Брюховецкий район (далее - МБОУ СОШ № 9 им. П.Ф. Захарченко) (Бало), директору муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 15 ст. Переясловской муниципального образования Брюховецкий район имени И.Ф. Масловского (далее - МБОУ СОШ № 15) (Киселев), директору государ-



ственного казенного специального учебно-воспитательного учреждения закрытого типа общеобразовательной школы Краснодарского края (далее – ГКСУВУ ЗТ ОШ КК) (Лысенков) поощрить педагогических работников, принявших участие в Конкурсе, согласно списку (приложение).

2. Рекомендовать директору МБОУ СОШ № 9 им. П.Ф. Захарченко (Бало) направить с 11 по 13 марта 2020 года в г. Краснодар педагога-психолога С.А. Нестеренко, победителя муниципального этапа Конкурса, для участия в очном этапе краевого Конкурса.

3. Директору муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» О.С. Белицкой:

3.1. направить в г. Краснодар с 11 по 13 марта 2020 года А.А. Пручай, начальника психолого-педагогического отдела муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» с целью оказания методической помощи участнику очного этапа краевого Конкурса;

3.2. предоставить 11 марта 2020 года к 8.00 часам к зданию управления образования (ст. Брюховецкая, ул. Ленина, 22) подготовленное и заправленное транспортное средство для доставки в г. Краснодар участницы очного этапа Конкурса С.А. Нестеренко и сопровождающего А.А. Пручай.

4. Объявить благодарность директору МБОУ СОШ № 20 В.В. Канунникову за помощь в организации и проведении Конкурса.

5. Объявить благодарность директору муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования «Радуга» ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район Л.В. Петренко за разработку сценария и проведение торжественного открытия и закрытия Конкурса.

6. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

7. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

Исполняющий обязанности  
начальника управления образования  
администрации муниципального  
образования Брюховецкий район

Р.Х. Хубиев

Проект подготовлен и внесен  
Исполняющий обязанности директора  
муниципальным казенным учреждением  
«Центр развития образования»

Н. Н. Шипова



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к приказу управления образования  
администрации муниципального  
образования Брюховецкий район  
от 14.02.2020 № 108

**ИТОГИ**  
муниципального этапа краевого конкурса  
«Педагог-психолог Кубани»  
в 2020 году

№ п/п	Фамилия, имя, отчество участника	Образовательная организация	Статус
1.	Нестеренко Светлана Александровна	МБОУ СОШ № 9 им. П.Ф. Захарченко	победитель
2.	Логинова Мария Анатольевна	МБОУ СОШ № 15	призер
3.	Коноплева Кристина Анатольевна	ГКСУВУ ЗТ ОШ КК	призер
4.	ПЫЛЬ Алена Андреевна	МБОУ СОШ № 5 им. Ф.Г. Деркача	лауреат

Исполняющий обязанности директора  
муниципального казенного учреждения  
«Центр развития образования»



Н. Н. Шипова



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Коноплева Кристина Анатольевна

в период  
с 16 декабря 2020 г. по 22 декабря 2020 г.  
прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и  
переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Профориентация школьников: психология и выбор  
профессии»

в объеме  
72 часов

Гурина И.А.  
Быкова С.А.

Руководитель  
Секретарь



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**180002580282**

Документ о квалификации

Регистрационный номер

36690

Город

Красноярск

Дата выдачи

22 декабря 2020 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Береснева Кристина Анатольевна**

в период  
с 4 июня 2021 г. по 10 июня 2021 г.  
прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и  
переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Психолого-педагогическое сопровождение в процессе  
профессионального самоопределения школьников»

в объёме  
**72 часов**

**Гурина И.А.**  
**Быкова С.А.**

Руководитель

Секретарь



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**180002785022**

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер  
**54700**

Город  
**Красноярск**

Дата выдачи  
**10 июня 2021 г.**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201001793

Регистрационный номер № .....  
13607/21

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
Берсенева Кристина Анатольевна

с «26 октября 2021» ..... Г. по «10 ноября 2021» ..... Г.

прошла(а) повышение квалификации в .....  
**ГБОУ ИРО Краснодарского края**  
(полное наименование образовательного учреждения (специализация дополнительного профессионального образования))  
**Организация и технологии разновозрастного**  
(наименование программы, темы, программы дополнительного профессионального образования)  
**обучения учащихся с умственной отсталостью**  
в соответствии с требованиями ФГОС ОВЗ

в объеме .....  
72 часа (количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программ:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства Российской Федерации в области образования детей с ОВЗ	8 часов	Зачтено
Коррекционная педагогика и специальная психология	8 часов	Зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательной деятельности	8 часов	Зачтено
Организация образовательного процесса и особенности преподавания учебных предметов обучающимся с умственной отсталостью в условиях разновозрастного специального (коррекционного) класса в соответствии с требованиями ФГОС ОВЗ	48 часов	Зачтено

Приняла(а) стажировку в (на) .....  
(наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему: .....



Ректор ..... Т.А. Гайдук

Секретарь ..... Е.Ю. Журавлева

Город ..... Краснодар  
Дата выдачи ..... 22 ноября 2021 г.



# БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

*поощряет*

**Бересневу  
Крестину Анатольевну,**

педагога-психолога государственного казенного специального  
учебно-воспитательного учреждения закрытого типа  
общеобразовательной школы Краснодарского края,

за подготовку и значительный вклад в реализацию  
инновационного социального проекта «Верный путь»,  
ставшего победителем конкурсного отбора  
инновационных социальных проектов

Министр

Е.В. Воробьева

Приказ от 15 сентября 2021 г. № 2943  
г. Краснодар