

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Тосненский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МКУДО ТЦППМСП

Протокол №2 от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Г.В.Бабенко

Приказ № 9/1 от 31.08.2022



**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ПО РАЗВИТИЮ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО «Я»
У детей и подростков 10-14 лет**

Направленность: социально-гуманитарная

Составитель программы
Педагог-психолог
Тройман Ольга Николаевна

г. Тосно
2022

Пояснительная записка

Чтобы описать, как ребенок воспринимает самого себя, часто используют понятия «Я-концепция», «самоотношение», «самооценка» и не несущее в себе оттенка оценки понятие «самоощущение» («чувство «Я» или по-другому «самость»).

Ослабленное чувство «Я» может быть следствием жестокого обращения, надругательств над ребенком, развода родителей, непонимания взрослых, чувства одиночества, болезни, а также смерти близкого человека и других травм. Дети, перенесшие травму, нередко утрачивают естественную способность к познанию окружающего мира посредством разнообразных систем собственного организма. Они могут ограничить прием поступающей извне информации, затормозить телесную активность, заблокировать свои эмоции и интеллектуальные процессы. Дети со слабо развитым ощущением собственного «Я» стараются отдалиться от окружающего мира. Они делают это инстинктивно, чтобы защититься. Но становится и высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к окружающим людям. В ущерб нормальному развитию они замораживают свои чувства, становятся менее подвижными, не допускают проявления эмоций и прячут свои мысли. Их внутренний потенциал остается нераскрытым. Кроме травматичных случаев на замыкание в себе, на наличие плохого отношения к себе влияют и другие – социальные факторы. Такие как: сепарация, неудовлетворение собственных потребностей, установление норм и границ, влияние на детей различных систем. Значительную роль в формировании самоощущения играют оценки родителей, других взрослых и сверстников, их реакции, в особенности реакции гнева.

Для того, чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться в мире и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. При этом детский гештальт-терапевт В.Оклендер, например, считает, что «не столь уж важно быть высокого мнения о себе. Гораздо важнее полностью понимать самих себя и свои возможности – устройство организма – для полноценного взаимодействия с миром». А. Бейзер утверждает, что «изменение наступает тогда, когда человек приходит к тому, каков он есть, а не тогда, когда он пытается быть не тем, кем является». В связи с этими обстоятельствами, работая с ребенком в терапевтическом процессе, перед специалистом стоит задача по возвращению ребенку ощущения своего Я, по избавлению его от обыденного представления о себе, которое возникает как следствие утраты этого ощущения. Мы должны дать ребенку почувствовать свои собственные потенциальные возможности. А поскольку изменение должно произойти во внутреннем мире ребенка, нашей задачей является и признание, принятие его негативных чувств.

Помощь взрослого (родителя или психолога) в развитии сильного собственного «Я» ребенка дает последнему ощущение благополучия, позитивного самоотношения, а также внутренние силы, необходимые для выражения скрытых эмоций. Специалист может помочь ребенку преодолеть отрицательные послания и трансформировать их в положительные. А вернув себе ощущение своего Я, ребенок затем может полностью включиться в процесс исследования и открытий в своем и окружающем его мире.

Таким образом, становится очевидной необходимость оказания психолого-терапевтической помощи детям, переживающим утрату частей собственного Я. С этой целью разработана программа укрепления, восстановления самости у подростков от 10 до 14 лет.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в основу положен *гештальт-подход* с таким конструктом, как «самоощущение», «чувство собственного Я», тогда как большинство разработанных программ акцентируют внимание на развитии самооценки детей и подростков. Напомним, именно самоощущение является важнейшим компонентом самосознания ребенка, сочетается в себе как когнитивный компонент (знания ребенка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»).

Цель программы: укрепление или восстановление чувства собственного «Я» (самости) у детей и подростков.

Задачи:

1. Расширение знаний, представлений ребенка о себе.
2. Формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов.
3. Формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.
4. Формирование стремления к самопознанию и саморазвитию.

Чтобы добиться развития сильного, целостного чувства собственного «Я», следует укреплять каждое из истинных составляющих самости ребенка, которые будут описаны ниже. Поэтому главными подзадачами, что и составляет модель данной программы, являются укрепление таких звеньев индивидуальности, как чувства и тело с пониманием всех его возможностей. Помимо сенсорного и двигательного опыта, необходимо развивать самоопределение с умением делать выбор и с осознанием проекций, знакомить с собственным чувством власти и контроля, растить доверие ребенка себе, а также его восприимчивость, заботу и активность по отношению к своим нуждам, развивать умение использования своей агрессивной энергии, укреплять умение играть и пользоваться своим воображением, формировать умение определять границы. В.Оклендер напоминает: «Если ребенок принимает свои чувства (его опустошенность, отчаяние, чувство никчемности, непригодности), он может прийти к новому осознанию своих чувств, своего тела и своих возможностей. Он может познавать себя и свою неповторимость сам, изнутри, вместо того чтобы судить о себе на основе чужих высказываний, и испытывать чувство удовлетворенности собой ...»

Чтобы добиться этого, в работе с детьми и подростками используются разнообразные творческие и экспрессивные техники, с применением методов арт-терапии, игровой терапии и др. Важно помнить, что, прежде чем приступить к использованию какого-нибудь из методов, специалист должен установить контакт с ребенком. Поэтому, если ребенок не может общаться, терапия должна быть сфокусирована прежде всего на том, чтобы помочь ему овладеть этой базовой формой доверия. Таким образом, модель работы с детьми не всегда линейна: действия и упражнения определяются индивидуально в ходе наблюдения и взаимодействия с ребенком. В связи с этим программа по развитию чувства собственного «Я» (самости) имеет примерный план занятий, который будет представлен ниже.

Кроме того, реализация программы возможна после нескольких индивидуальных сессий с ребенком, обычно 3-5. Данные встречи проводятся с целью проведения ряда диагностических процедур, а главное - для установления полноценного Я-Ты-контакта в терапевтических взаимоотношениях с ребенком. Без полноценного психологического контакта ребенка с полным его присутствием в отношениях со специалистом, с упражнениями, с местом, и готовностью использовать все стороны своего организма (ощущение, телесность, эмоции, интеллект) дальнейшая психотерапевтическая работа не может быть осуществлена.

Срок реализации программы: 18 сессий.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Длительность встречи: 50 минут.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1969.
2. Арт-терапия. Хрестоматия под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1984
4. Гарднер Р. Психотерапия детских проблем. – СПб., Речь, 2005
5. Гонохова Т. Трудно быть собой // Эл. ресурс. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200304108>
6. Дэвидсон Х. Когнитивно-поведенческая терапия для детей. Рабочая тетрадь. – М., Вильямс, 2021 г.
7. Кауфман Г., Эсперанд П., Рафаэль Л. Ты сильнее, чем ты думаешь. – М., Манн, Иванов и Фербер, 2020
8. Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". – СПб.: Речь, 2008.
9. Копытин А.И. "Теория и практика арт-терапии". – СПб., 2002.
10. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. – М., Генезис, 2013
11. Лебедева Л.Д. "Практика арт-терапии: подходы, диагностика". – СПб.: Речь, 2003.
12. Мафсон Л., Моро Д., Вейсман М., Клерман Д. Подросток и депрессия. Межличностная психотерапия. - М.: Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс, 2003
13. Мустакас К. Большие проблемы маленьких детей. - М.: Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс, 2003
14. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Рук-во по детской психотерапии. - М., Класс, 2013
15. Оклендер В. Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка. – М., 2012
16. Подросток на перекрестке эпох. Под ред. С.Кривцовой – М., Генезис, 1997
17. Практикум по арт-терапии. Под ред. А.И.Копытин. – СПб.: Речь, 2001.
18. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., 2000.
19. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной. – Екатеринбург, Деловая книга, 1998
20. Райли Д. Подростковая депрессия. - М. Рама Паблишинг, 2014 г.
21. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М.: Знание, 1994.
22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4-х частях. – М., Генезис, 2002
23. Хухлаева О. Счастливый подросток. - М.: Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс, 2000
24. Хатт Л.Рейчел. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. – М., Диалектика, 2021 г.
25. Шишова Т.Л. Застенчивый невидимка. Как преодолеть детскую застенчивость. – М., ИД Искатель, 1997

Примерный план программы по развитию чувства собственного «Я» (самости) у детей и подростков 10 - 14 лет

Занятие №1.

Цель занятия: актуализация знаний и представлений о себе.

Задачи:

- формирование представлений о системе знаний о себе;
- стимулирование осознания своего «Я»;
- самосознание и актуализация своих качеств.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Круги».
3. Упражнение «Мой мир».
4. Упражнение «Походите так, как...»
5. Рефлексия. Упражнение «Рожицы».

Занятие № 2

Цель занятия: актуализация знаний и представлений о себе.

Задачи:

- формирование представлений о системе знаний о себе;
- стимулирование осознания своего «Я»;
- самосознание и актуализация своих качеств.

1. Приветствие.
2. Упражнение «10 «Я» обо мне».
3. Упражнение «Мое появление».
4. Упражнение «Интересные вопросы».
5. Рефлексия. Упражнение «Рожицы».

Занятие №3.

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- формирование представления о собственной уникальности;
- развитие способности к осознанию своего «Я»;
- актуализация представления об отношении к самому себе;
- формирование представления о ценности собственной личности.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Посмотрю я на себя»
3. Упражнение «Уникальность».
4. Упражнение – визуализация «Безопасное место».
5. Рефлексия. Упражнение «Рожицы».

Занятие №4.

Цель занятия: расширение системы представлений о себе.

Задачи:

- формирование более полного представления о себе, своих особенностях;
- раскрытие многоаспектности своего «Я»;

- формирование представления о своем идеальном «Я».

1. Приветствие.
2. Упражнение «Мои имена».
3. Упражнение «На кого я похож?».
4. Упражнение-визуализация «Прогулка».
5. Рефлексия.

Занятие №5.

Цель занятия: расширение системы представлений о себе.

Задачи:

- формирование более полного представления о себе, своих особенностях;
- раскрытие многоаспектности своего «Я»;
- формирование представления о своем идеальном «Я».

1. Приветствие.
2. Упражнение «Кто Я?».
3. Упражнение «Герб своего «Я»».
4. Упражнение «Моя комната».
5. Рефлексия.

Занятие №6.

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоощущения;
- формирование представления о факторах, влияющих на самоощущение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение к самому себе.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Пирог».
3. Упражнение «Притча про ворону и павлина».
4. Упражнение «Говорящие вещи».
5. Рефлексия.

Занятие №7.

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоощущения;
- формирование представления о факторах, влияющих на самоощущение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение к самому себе;
- работа с интроектами.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Полярности».
3. Упражнение «Поиск поддержки»
4. Упражнение – визуализация «Крылья»
5. Рефлексия.

Занятие №8.

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооощения;
- осознание представления о себе в глазах других людей.
- осознание сущности своего «Я».

1. Приветствие.
2. Упражнение «Три зеркала».
3. Упражнение «Маска».
4. Упражнение «Без маски».
5. Рефлексия.

Занятие №9.

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

- развитие рефлексии и критичности по отношению к себе;
- осознание ресурсов собственной личности;
- стимулирование развития механизмов самопознания;
- формирование положительного самооощения.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Зато я».
3. Упражнение «Письмо другу».
4. Упражнение «Волшебный сад».
5. Рефлексия.

Занятие №10.

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

- развитие рефлексии и критичности по отношению к себе;
- осознание ресурсов собственной личности;
- стимулирование развития механизмов самопознания;
- формирование положительного самооощения.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Люблю – не люблю»
3. Упражнение «Мешок из-под картошки»
4. Упражнение «Хромая обезьяна».
5. Рефлексия.

Занятие №11.

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Калейдоскоп».

3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».
4. Упражнение «Символ уверенности»
5. Рефлексия.

Занятие №12.

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Хвасталки».
3. Упражнение «Розовый куст».
4. Упражнение «Груда кирпичей».
5. Рефлексия.

Занятие №13.

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Письмо себе любимому».
3. Упражнение «Если бы я был».
4. Упражнение «Хлопки чувств»
5. Рефлексия.

Занятие №14.

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Объявление в газету».
3. Упражнение «Скульптура».
4. Упражнение «Час комедии».
5. Рефлексия.

Занятие №15.

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- создание мотивации для дальнейшей работы по самоисследованию.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Меняющаяся комната».
3. Упражнение «Зеркало».
4. Упражнение «Звезда уникальности»
5. Рефлексия.

Занятие №16.

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- создание мотивации для дальнейшей работы по самоисследованию.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Лучшая в мире пицца»
3. Упражнение «Моя Вселенная».
4. Упражнение «Бумажные мячики».
5. Рефлексия.

Занятие №17.

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;
- формирование представления о возможных путях саморазвития;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование уверенности в себе.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Невидимые помощники».
3. Упражнение «Чувство гордости».
4. Упражнение «Символ гордости»
5. Рефлексия.

Занятие №18.

Цель занятия: завершение процесса.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование рефлексии.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Ассоциация со встречей».
3. Итоговое упражнение «Мой чемодан».
4. Упражнение «Благодарность себе».
5. Рефлексия.