

Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДТДиМ им. О.П. Табакова»

\_\_\_\_\_Иванцова И.Е.

Приказ № от 28 .05.21

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ «АРТ-ТЕРАПИЯ»**

Возраст учащихся – 10-16 лет

Срок реализации – 1 год

Автор:

педагог дополнительного образования

Викторова Анна Станиславовна

Саратов  
2021

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа эмоционального развития «Арт-терапия»
<b>Составитель программы</b>	Педагог дополнительного образования Викторова А.С.
<b>Образовательная направленность</b>	Социально-гуманитарная направленность.
<b>Цель программы</b>	Создание условий для гармоничного развития эмоциональной сферы и эмоционального интеллекта у детей среднего и старшего школьного возраста посредством арт-терапевтических методик (коллажирование, песочная терапия, изо, лепка, притчетерапия и т. д.), соответствующих их возрастным и личностным особенностям.
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоение конкретных элементов социального опыта;</li> <li>- освоение новых знаний, умений и навыков (понимание собственных эмоций и эмоций окружающих, выражение собственных эмоций в социально-приемлемой форме, психологическая саморегуляция эмоционального состояния и самопомощь, азы арт-терапевтических техник, эффективные навыки взаимодействия со сверстниками, взрослыми и работа в группе).</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ценностных ориентиров (основ нравственности, чувства такта и пр.);</li> <li>- формирование положительной мотивации (уверенности в себе, инициативности, позитивного отношения к миру и к другим людям, позитивной Я-концепции, умения ставить цели и достигать их и пр.).</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общих (когнитивных, коммуникативных, регуляторных) и специальных (художественных, литературных, музыкальных и т. д.) способностей;</li> <li>- развитие основных психических процессов, в частности воображения и мышления;</li> <li>- развитие стремления к самопознанию и мотивации к самосовершенствованию.</li> </ul>
<b>Возраст учащихся</b>	10 – 16 лет
<b>Год разработки программы</b>	2021
<b>Сроки реализации программы</b>	1 год
<b>Планируемые результаты</b>	<p><b>Будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные направления арт-терапии;</li> <li>- природу и проявления основных эмоций человека.</li> </ul> <p><b>Будут уметь:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать свои чувства и выражать их социально приемлемым образом;</li> <li>- понимать эмоции и чувства окружающих, учитывать их и сопереживать им;</li> <li>- контролировать свои эмоции и применять на практике методы самопомощи, основанные на арт-терапевтических техниках;</li> <li>- эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- работать индивидуально и в коллективе;</li> <li>- творчески подходить к решению различных задач.</li> </ul> <p><b>Будут владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными арт-терапевтическими техниками;</li> <li>- навыками самопомощи;</li> <li>- навыками саморегуляции.</li> </ul> <p><b>Будут развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воображение, образное мышление, эмоциональность;</li> <li>- художественный вкус;</li> <li>- познавательные интересы;</li> <li>- коммуникативные навыки;</li> <li>- эмпатия.</li> </ul>
<p><b>Нормативно-правовое обеспечение программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;</li> <li>- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</li> <li>- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N «Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);</li> <li>- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);</li> <li>- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября</li> </ul>

	<p>2019 г. № 467);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Распоряжение Правительства Саратовской области от 29.10.2018 № 288-Пр «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Саратовской области»;</li> <li>- Устав МАУДО «Дворец творчества детей и молодёжи имени О.П. Табакова»;</li> <li>- Образовательная программа муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дворец творчества детей и молодёжи им. О. П. Табакова»;</li> <li>- Положение о структуре порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ. Утверждено приказом директора муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова» от 15.06.2018 г., приказ директора № 95;</li> <li>- Положение о промежуточном контроле результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы и итоговой аттестации учащихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова» от от15.06.2018 г., приказ директора №129.</li> </ul>
<p><b>Методическое обеспечение программы</b></p>	<p><b><i>Учебно-методический комплекс</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный (описание, беседа, объяснение, рассказ, инструкция, рефлексия);</li> <li>- наглядные (показ тренингового упражнения, демонстрация различных наглядных пособий);</li> <li>- практические (в виде целостного выполнения группового упражнения);</li> <li>- игровой;</li> <li>- диагностический (анкетирование, беседа, наблюдение, социометрия, тестирование, проективные методики, метод анализа продуктов деятельности, анализ психолого-педагогической литературы, качественный и количественный анализ результатов).</li> </ul> <p>Занятия могут проводиться как в формате очного (присутственного) обучения, так и в дистанционной форме. Возможно использование смешанного обучения (часть занятий проводится в дистанционном формате).</p> <p><b><i>Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кабинет, оснащенной мебелью;</li> <li>- компьютер с колонками;</li> <li>- канцтовары (фломастеры, восковые мелки, листы для рисования);</li> <li>- товары для творчества (краски, ткань, арт-мусор, природные материалы, блески и т. д);</li> <li>- клубок;</li> <li>- материал для создания дидактического инструментария согласно тематическому плану занятий.</li> </ul> <p><b><i>Материалы из опыта работы педагога:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические материалы;</li> <li>- методические разработки: консультации для родителей и учащихся;</li> <li>- презентации;</li> <li>- технологические карты открытых занятий.</li> </ul>

<b>Рецензенты программы</b>	Паринова Г.К., к. п. н., доцент
<b>Наставник программы</b>	М.П. Зиновьева, к.п.н, методист

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»

### Пояснительная записка

**Направленность ДОП «Арт-терапия»** - социально-педагогическая.

**Актуальность ДОП** заключается в развитии эмоционального интеллекта детей и подростков, что способствует их социализации. Для формирования и развития этих навыков необходимо организовать систему занятий, направленных на комплексное развитие творческих способностей, повышающих социальную активность и развивающих эмоциональный интеллект детей среднего и старшего школьного возраста.

**Новизна ДОП и/или отличительные особенности** заключается в том, что она сочетает в себе различные техники арт-терапии, а не останавливается на какой-либо одной из них. Отличительные особенности ДОП от уже существующих в этой области заключается в реализации принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержания учебного материала с соответствием с интересами и индивидуальными особенностями учащихся.

Программа рассчитана на 1 год, предполагает работу в небольших группах.

**Педагогическая целесообразность ДОП** заключается в том, что она учитывает современные методические разработки в области психологии и арт-терапии с учетом целостного системно-деятельного подхода и ориентирует на развитие потребности детей среднего и старшего школьного возраста в творческом самовыражении и социализации, в организации их развивающего досуга, в использовании воспитательных возможностей разновозрастного коллектива объединения.

**Адресат ДОП** – ДОП адресована на возрастную категорию учащихся от 10 до 16 лет.

У детей среднего и старшего школьного возраста (в частности 10-16 лет) на первый план выходят стремление к самостоятельности, формирование круга интересов, поиск своего места в социуме и коммуникативная деятельность. Навыки саморегуляции и постановки целей продолжают формироваться. Так же, для этого возраста характерны проблемы с самооценкой и выражением своих эмоций, неустойчивость эмоциональной сферы.

В объединение «Арт-терапия» учащиеся принимаются без предъявления специальных требований.

#### **Объем программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общий объем программы 144 часа.

**Режим занятий:** режим и продолжительность занятий (продолжительность и количество занятий, согласно «СанПиН 2.4.4.3172 – 14») — общее количество часов в год – 144, где занятия два раза в неделю (45 мин – 1 академический час) с 10 минутным перерывом между спаренными занятиями.

В случае тяжелой эпидемиологической обстановки занятия могут проводиться в дистанционном режиме с помощью образовательных платформ Zoom и Google meet. Режим занятий регламентируется согласно требованиям регионального управления Роспотребнадзора и требованиям СанПиН.

## **Цели и задачи программы**

**Цель ДОП** – создать условия для гармоничного развития эмоциональной сферы и эмоционального интеллекта у детей среднего и старшего школьного возраста посредством арт-терапевтических методик (коллажирование, песочная терапия, изо, лепка, притчетерапия и т. д.), соответствующих их возрастным и личностным особенностям.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- усвоение конкретных элементов социального опыта;
- освоение новых знаний, умений и навыков (понимание собственных эмоций и эмоций окружающих, выражение собственных эмоций в социально-приемлемой форме, психологическая саморегуляция эмоционального состояния и самопомощь, азы арт-терапевтических техник, эффективные навыки взаимодействия со сверстниками, взрослыми и работа в группе).

#### ***Воспитательные:***

- формирование ценностных ориентиров (основ нравственности, чувства такта и пр.);
- формирование положительной мотивации (уверенности в себе, инициативности, позитивного отношения к миру и к другим людям, позитивной Я-концепции, умения ставить цели и достигать их и пр.).

#### ***Развивающие:***

- развитие общих (когнитивных, коммуникативных, регуляторных) и специальных (художественных, литературных, музыкальных и т. д.) способностей;
- развитие основных психических процессов, в частности воображения и мышления;
- развитие стремления к самопознанию и мотивации к самосовершенствованию.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Будут знать:**

- основные направления арт-терапии;
- природу и проявления основных эмоций человека.

##### **Будут уметь:**

- распознавать свои чувства и выражать их социально приемлемым образом;
- понимать эмоции и чувства окружающих, учитывать их и сопереживать им;
- контролировать свои эмоции и применять на практике методы самопомощи, основанные на арт-терапевтических техниках;
- эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- работать индивидуально и в коллективе;
- творчески подходить к решению различных задач.

##### **Будут владеть:**

- основными арт-терапевтическими техниками;
- навыками самопомощи;
- навыками саморегуляции.

##### **Будут развиты:**

- воображение, образное мышление, эмоциональность;
- художественный вкус;
- познавательные интересы;
- коммуникативные навыки;
- эмпатия.

#### **Целевые ориентиры для учащихся 10-16 лет:**

#### **Предметные**

- знание основных направлений арт-терапии и арт-терапевтических техник;
- владение основными арт-терапевтическими техниками и умение применять их для самопомощи.

### Метапредметные

- соотнесение своих практических действий с планируемыми результатами;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с другими учащимися, работать индивидуально и в группе;
- умение определять цели и достигать их;
- умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- творческий подход к решению различных задач.

### Личностные

- понимание природы основных эмоций человека и знание их проявлений;
  - умение распознавать собственные чувства и выражать их в социально приемлемой форме;
  - умение распознавать эмоции и чувства окружающих и адекватно реагировать на них;
  - владение навыками самоконтроля; установка положительного отношения к миру, к себе и окружающим, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми;
  - заинтересованное и уважительное отношение к творчеству во всех его проявлениях;
  - сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным эмоциям и к эмоциям окружающих.

### Учебный план

*В учебном плане (\*), отмечены темы занятий, которые можно провести в дистанционном формате*

#### 1 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>Первое полугодие</i>				
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	*«Цвет настроения»	4	0,5	3,5
3.	*Здравствуйте, это я	4	1	3
4.	*«Лес эмоций»	6	1	5
5.	Эбру	4	0,5	3,5
6.	Тренинг эффективного межличностного взаимодействия	2	0,5	1,5
7.	*Портрет настроения	6	2	4
8.	Путешествие в детство	2	0,5	1,5
9.	Лепка из соленого теста	6	2	4
10.	Песочная терапия	8	2	6
11.	Мой герб	2	0,5	1,5
12.	*Глинотерапия	6	2	4
13.	Ароматерапия	4	2	2
14.	*Прощание со страхами	2	1	1
15.	Познавая себя и других	6	2	4
16.	Тренинг «Саморегуляция»	2	0,5	1,5

17.	<b>Промежуточный контроль (предметные) Промежуточная диагностика (метапредметные, личностные результаты, целевые ориентиры)</b>	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>27</b>	<b>41</b>
<b>Второе полугодие</b>				
18.	*Все грани моего Я	6	1	5
19.	*Мои ресурсы	4	1	3
20.	*Моя индивидуальность	6	2	4
21.	Самореклама	8	2	6
22.	Тренинг командообразования	4	0,5	3,5
23.	Музыкотерапия	6	1	5
24.	Психодрама	6	1	5
25.	Я глазами группы	8	3	5
26.	Тренинг невербального общения	8	2	6
27.	Техника работы с желаниями	6	2	4
28.	*Фототерапия	6	2	4
29.	*Перформанс	6	2	4
30.	<b>Итоговое занятие: итоговая диагностика (результаты, целевые ориентиры)</b>	2	0	2
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>34</b>	<b>42</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>61</b>	<b>83</b>

### Содержание

#### Первый год обучения, базовый уровень:

1-е полугодие

##### 1. Организационное занятие.

*Теория:* Знакомство с учащимися, знакомство с кабинетом и его оснащением, знакомство с понятием арт-терапии и основными ее методами, определение целей и правил объединения, создание традиционного ритуала приветствия и завершения занятия.

*Практика:* Ритуал приветствия «Лучики», игры «Гусеница», «Что я люблю» и «Художники-натуралисты», тест-опросник самоотношения Столина, упражнение «Метафоричный автопортрет», ритуал завершения занятия «Горячие ладошки».

##### 2. \*«Цвет настроения».

*Теория:* Беседа на тему настроения и того, что на него влияет.

*Практика:* «Лучики», упражнение «Маски», рисунок кончиками пальцев «Планета счастья», «Горячие ладошки».

##### 3. \*Здравствуй, это я.

*Теория:* Беседа «Почему мы все разные».

*Практика:* «Лучики», игра «Мое имя», упражнение «Рисунок имени», изотерапевтическая техника «Три зеркала», «Горячие ладошки».

##### 4. \*«Лес эмоций».

*Теория:* Беседа о разнообразии эмоций и об их отличии от чувств.

*Практика:* «Лучики», релаксация «Сказочный лес», упражнение «Монотопия», создание мандалы «Желаемые эмоции», «Горячие ладошки».

##### 5. Эбру.

*Теория:* Рассказ о технике эбру.

*Практика:* «Лучики», создание рисунков технике эбру, «Горячие ладошки».

## **6. Тренинг эффективного межличностного взаимодействия.**

*Теория:* Беседа «Как мы взаимодействуем».

*Практика:* «Лучики», упражнения «Я люблю», «Узелок», «В ролях», «Дистанция общения», «Позиция общения», «На льдине» и «Древо впечатлений», «Горячие ладошки».

## **7. \*Портрет настроения.**

*Теория:* Беседа о важности положительных и отрицательных эмоций.

*Практика:* «Лучики», упражнения «На что похоже мое настроение», «Портрет настроения» и «Два письма», «Горячие ладошки».

## **8. Путешествие в детство.**

*Теория:* Беседа о влиянии опыта, полученного в детстве на дальнейшую жизнь.

*Практика:* «Лучики», работа с метафорическими картами «Сундук воспоминаний», рисунок «Вспоминая детство», «Горячие ладошки».

## **9. Лепка из соленого теста.**

*Теория:* Рассказ о работе с соленым тестом.

*Практика:* «Лучики», изготовление соленого теста, знакомство с материалом, упражнение «Лепка с закрытыми глазами», «Горячие ладошки».

## **10. Песочная терапия.**

*Теория:* Рассказ об основах песочной терапии.

*Практика:* «Лучики», создание композиции «Дружба» с помощью песка, музыкальная медитация с песком и ниткой, «Горячие ладошки».

## **11. Мой герб.**

*Теория:* Беседа о том, что может отражать герб, краткое знакомство с геральдической символикой.

*Практика:* «Лучики», рисунок «Мой герб», релаксация «Водопад», «Горячие ладошки».

## **12. \*Глиноterapia.**

*Теория:* Рассказ о глинотерапии.

*Практика:* «Лучики», упражнения «Знакомство с глиной», «Лепим шар», «Лепим вместе» и «Свободная лепка», «Горячие ладошки».

## **13. Ароматерапия.**

*Теория:* Рассказ об ароматерапии и свойствах эфирных масел, рассказ о технике безопасности при работе с маслами.

*Практика:* «Лучики», лепка и раскрашивание аромакулонов, шитье и украшение аромаподушечек, создание композиций из масел для подушечек и кулонов, «Горячие ладошки».

## **14. \*Прощание со страхами.**

*Теория:* Беседа о природе страха.

*Практика:* «Лучики», упражнение «Расскажи свой страх», рисунок «Чего я опасюсь», упражнение «Победа над страхом», «Горячие ладошки».

## **15. Познавая себя и других.**

*Теория:* Рассказ о метафоре человека с деревом.

*Практика:* «Лучики», тест «Дерево», динамическая медитация «Мое дерево», работа с метафорическими картами «Деревья», создание коллективного рисунка леса, «Горячие ладошки».

#### **16. Тренинг «Саморегуляция».**

*Теория:* Беседа о том, почему важно контролировать свои эмоции, что такое эмоциональное напряжение и как его снять.

*Практика:* «Лучики», упражнения «Заморозка», «Кувшинчик», «Крики в волю», «Рвакля», «Гора с плеч», «Управление дыханием» и «Возьми себя в руки», «Горячие ладошки».

#### **17. Промежуточный контроль (предметные), промежуточная диагностика (метапредметные, личностные результаты, целевые ориентиры).**

2-е полугодие

#### **18. \*Все грани моего Я.**

*Теория:* Беседа о многогранности личности.

*Практика:* «Лучики», составление коллажа «Все грани моего Я», релаксация «Антикомплекс», упражнение «Корабль и ветер», «Горячие ладошки».

#### **19. \*Мои ресурсы.**

*Теория:* Беседа на тему внутренних ресурсов и способов их пополнения.

*Практика:* «Лучики», работа с метафорическими картами «Кувшины», упражнения «Ресурс», «Ассоциации» и «Придумай счастливый конец», «Горячие ладошки».

#### **20. \*Моя индивидуальность.**

*Теория:* Беседа на тему индивидуальности.

*Практика:* «Лучики», упражнения «Пусть переседет тот, кто», «Что рисует карандаш» и «Маска души», рисование цветными нитями «Я идеальное», «Горячие ладошки».

#### **21. Самореклама**

*Теория:* Беседа на тему страха.

*Практика:* «Лучики», упражнения «Изобрази фразу», «Самореклама» и «Я в лучах солнца», «Горячие ладошки».

#### **22. Тренинг командообразования.**

*Теория:* Беседа на тему работы в команде.

*Практика:* «Лучики», упражнения «Групповое ожерелье», «Уменьшающаяся газета», «Мой вклад в команду», «Мост» и «Согни листок», «Горячие ладошки».

#### **23. Музыкакотерапия.**

*Теория:* Беседа о музыке и ее влиянии на человека.

*Практика:* «Лучики», упражнения «Звуки» и «Рисуем музыку», «Горячие ладошки».

#### **24. Психодрама.**

*Теория:* Беседа о социальных ролях.

*Практика:* «Лучики», упражнения «Я сказочный герой», «Передай эмоцию» и «Театр эмоций», «Горячие ладошки».

#### **25. Я глазами группы.**

*Теория:* Беседа о том, что в разных ситуациях мы проявляемся по-разному и от этого зависит, как окружающие воспринимают нас.

*Практика:* «Лучики», упражнения «Собираем чемодан» и «Мой портрет глазами группы», «Горячие ладошки».

## **26. Тренинг невербального общения.**

*Теория:* Беседа на тему невербального общения.

*Практика:* «Лучики», Упражнения «Приветствие», «Мне-соседу», «Кот в мешке», «Пойми меня» и «Печатная машинка», «Горячие ладошки».

## **27. Техника работы с желаниями.**

*Теория:* Беседа о желаниях и их исполнении.

*Практика:* «Лучики», Упражнения «Список желаний», «Символ желания» и «Карта сокровищ», «Клубок».

## **28. \*Фототерапия.**

*Теория:* Беседа о планах на лето.

*Практика:* «Лучики», фотомарафон «Мое лето», фотосушка, «Горячие ладошки».

## **29. Перформанс.**

*Теория:* Беседа о том, что такое перформанс.

*Практика:* «Лучики», упражнение «Шанхайцы», презентация перформансов «Другой Я», упражнение «Доверительное падение», «Горячие ладошки».

## **31. Итоговое занятие: итоговая диагностика (результаты, целевые ориентиры).**

<b>План воспитательной работы на 2021-2022 уч.г.</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Срок проведения</b>
1	Акция «Мои обещания себе на будущий год» ко Дню знаний	1 сентября
2	Вводное занятие: Знакомство с учащимися, знакомство с кабинетом и его оснащением, знакомство с понятием арт-терапии и основными ее методами, определение целей и правил объединения, создание традиционного ритуала приветствия и завершения занятия.	сентябрь
3	Беседы о нормах поведения в кабинете, во Дворце и на мероприятиях, дома и в обществе в рамках комплексной программы ДТДиМ «Альтернатива: профилактика аддиктивного поведения учащихся».	сентябрь-май
4	Цикл ознакомительных экскурсий в музей истории ДТДиМ для учащихся 1	сентябрь, май
5	Творческий практикум «Красота внутри нас» к Всемирному дню красоты.	9 сентября
6	Флешмоб «Саратов в моем Сердце» к Дню города Саратова.	10 сентября
7	Беседа «Понять без слов» к международному дню жестовых языков.	23 сентября
8	Беседа «Жизнь в тишине» к всемирному дню глухих.	26 сентября
9	Конкурс рисунков «Зеленый свет» к Неделе безопасности дорожного движения.	25-29 сентября
10	Посвящение в «дворцовцы» «Гражданин страны Детства»	октябрь

11	Акция «Семейный портрет» к Международному дню пожилых людей.	1 октября
12	Акция «Открытка любимому учителю» к Международному дню учителя.	5 октября
13	Беседа «Сильный народ – единый народ» ко Дню народного единства.	ноябрь
14	Беседа «Наука – шаг в будущее» ко Всемирному дню науки за мир и развитие.	10 ноября
15	Беседа «Жизнь в темноте» к международному дню слепых.	13 ноября
16	Беседа «Мы принимаем друг друга» ко дню толерантности.	16 ноября
17	Акция «Цветы для мамы» с изготовлением объемных открыток к Дню матери в России	26 ноября
18	Беседа «СПИД: как защитить себя и близких» ко Всемирному дню борьбы со СПИДом.	1 декабря
19	Беседа «Мои права» к единому уроку «Права человека»	10 декабря
20	Беседа «Наша Конституция» к дню Конституции Российской Федерации.	12 декабря
21	Акция «Неделя волшебства» к Новому году.	декабрь
22	Акция «Моя любимая книга» ко Дню российской печати.	13 января
23	Конкурс рисунков «Пожелания Дворцу» ко Дню рождения ДТДиМ.	17 января
24	Беседа «Язык как голос истории» к Международному дню родного языка.	21 февраля
25	Конкурс рисунков «Моя Родина» ко Дню защитника Отечества	февраль
26	Беседа «Блокада Ленинграда: мрачные страницы истории» ко Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.	27 февраля
27	Флешмоб «Подари весну» к Международному женскому дню.	7 марта
28	Акция «Помним и благодарим» к Дню памяти О.П. Табакова	12 марта
29	Музыкальный арт-вечер «Музыка внутри нас» к Всероссийской неделе музыки для детей и юношества.	23 марта
30	Беседа «Современный ЗОЖ» к Всемирному дню здоровья.	7 апреля
31	Гараринский урок ко Дню космонавтики «Космос это мы»	12 апреля
32	Беседа «Зачем нужна культура?» к Международному дню культуры.	15 апреля
33	Акция «Час Земли» к всемирному дню Земли.	22 апреля
34	Флешмоб «Первоцветы» ко Дню весны и труда.	Апрель-май
35	Посещение музея ДТДиМ ко Дню Победы советского народа в Великой отечественной войне 1941-1945 годов.	май
36	Внутриколлективная фотосушка «Мое лето»	май
37	Акция «Семейное древо» ко Всемирному дню семьи.	15 мая
38	Беседа «Мы славяне» к дню Славянской письменности и культуры.	24 мая

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**  
**Методическое обеспечение**  
*Формы организации занятий*

На занятиях используются коллективные, групповые и индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий, 25% теоретических занятий

Занятия проводятся в теоретической и практической форме.

Учебный процесс сочетает разные типы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, практические, творческие, игровые и т. д.

*Традиционные формы* организации учебной деятельности: теоретическое занятие (беседа, просмотр фильмов, фотографий, видео); практическое занятие.

*К нетрадиционным формам* проведения учебных занятий используются: сюжетно-ролевые занятия, занятия на развитие самостоятельного творчества, занятия-тренинги, занятия с использованием технических средств и мультимедиа, а так же занятия в дистанционном формате.

*Используемые педагогические технологии и методы* обучения и воспитания:

*Личностно-ориентированная технология* – предполагает, что в центре внимания педагога находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей и способностей (самоактуализации), открытая к восприятию нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в различных жизненных ситуациях.

*Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

*Дистанционные образовательные технологии:* ряд образовательных технологий, реализуемых с применением современных информационных и телекоммуникационных технологий, при этом взаимодействие между педагогом и учащимся осуществляется опосредовано (на расстоянии). Основа образовательного процесса с использованием дистанционных технологий заключается в целенаправленной самостоятельной работе учащегося. Процесс получения знания может осуществляться в любое удобное для учащегося время, в индивидуальном темпе и вне зависимости от места его нахождения. Цель внедрения дистанционных образовательных технологий в систему образования заключается в обеспечении доступности качественного образования для всех слоев населения, а также в обеспечении непрерывного образовательного процесса в период эпидемиологической не благоприятной ситуации в городе.

### **Методическое обеспечение воспитательной работы**

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания ДТДиМ и с учетом особенностей содержания данной программы.

В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

- на общедворцовском уровне – участие в традиционных мероприятиях ДТДиМ (посвящение в Дворцовцы), праздничные мероприятия, игровые программы, приуроченные к календарным праздникам – Новый год, День матери, иные воспитательные и социально значимые дела,

- на уровне объединения – тематические лекции, просмотр и обсуждение терапевтических мультфильмов (в т.ч. с использованием интернет-ресурсов), праздничные мероприятия, выставки и др.

- на индивидуальном уровне – групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с коллективом или

педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

Чувство патриотизма формируется посредством участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, а также участия в общедворцовских мероприятиях в целях сохранения и обогащения традиций ДТДиМ.

Эстетический вкус формируется с помощью цикла бесед о методах арт-терапии, просмотра терапевтических фильмов, посещения мастер-классов, художественных выставок и тематических мероприятий.

В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи учащиеся старших групп привлекаются к организации внутриколлективных мероприятий.

**Работа с родителями** (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;
- помощь родителям учащихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией ДТДиМ и педагогами дополнительного образования;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;
- организация на базе объединения семейных праздников, направленных на сплочение семьи и ДТДиМ;
- привлечение родителей к участию в родительских конференциях ДТДиМ;
- проведение открытых занятий для родителей;
- проведение групповых консультаций.

#### ***Методы взаимодействия с группой:***

- словесные (описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание)
- наглядные (показ упражнения, игры, демонстрация различных наглядных пособий)
- практические (в виде целостного и поэтапного выполнения упражнения, игры)

#### **Формы и способы организации контроля**

*Формы* организации контроля: входящая, промежуточная и итоговая диагностика.

*Способы:* проективные методики, наблюдение.

**Диагностические оценочные материалы: входящая, промежуточная и итоговая диагностика.**

Диагностика включает в себя наблюдение за учащимися во время упражнений и игр, психологическую беседу, проективные методики: «Что в твоём сердце?», «Тест творческого мышления Торренса», «Тест-опросник самооотношения Столина». Данная диагностика направлена на выявление изначального уровня развития творческого мышления и последующий мониторинг его развития, а так же на выявление изначального эмоционального состояния и последующий его мониторинг.

#### **Условия реализации программы**

### ***Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение:***

- кабинет, оснащенный мебелью;
- компьютер с колонками;
- канцтовары (фломастеры, восковые мелки, листы для рисования);
- товары для творчества (краски, ткань, арт-мусор, природные материалы, блестки и т. д.);
- клубок;
- материал для создания дидактического инструментария согласно тематическому плану занятий.

### ***Материалы из опыта работы педагога:***

- дидактические материалы;
- методические разработки: консультации для родителей и учащихся;
- презентации;
- технологические карты открытых занятий.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего высшее образование по профилю.

### **Информационное обеспечение**

#### **Литература для педагога:**

1. Бетенски Мала. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии. — М., 2002 .
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. — СПб., 1998.
3. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии.— СПб., 1999.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М., 2001.
6. Роджерс, К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию/ К.Р. Роджерс; пер. с англ. М.Злотник. – М.: Изд-во ЭКСИМО-Пресс, 2001.
7. Сакович, Н.А. Практикум по креативной психотерапии: Учебно-методическое пособие/ Н.А. Сакович.-Минск, 2005
8. Хрестоматия. Арт-терапия. — СПб., 2001 .
9. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб., 1993.

#### **Литература для учащихся:**

1. Дэвид Аллен. Как привести дела в порядок./ Penguin Books.: 2001.
2. Томас Армстронг. Ты можешь больше, чем ты думаешь / Манн, Иванов и Фербер: 2019.
3. Айджэ Майрок. Почему я? / Манн, Иванов и Фербер. : 2016.
4. Ди Снайдер. Курс выживания для подростков / Горизонт : 1995.
5. Владислав Яровицкий. Мой первый учебник по психологии / Феникс : 2014.

#### **Интернет - ресурсы:**

1. Глазунова Е. Н., Программа студии арт-терапии «Разноцветный мир» URL: <https://xn--d1abbusdciv.xn--p1ai/%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B5-%D0%BD-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BC%D0%B8%D1%80/> (07.09.19);
2. Миронова В. О., «Арт-терапевтическая программа для развития коммуникативной сферы подростков (13-14 лет)» URL: <https://infourok.ru/artterapevticheskaya-programma-dlya-razvitiya-kommunikativnoy-sferi-podrostkov-let-1806404.html> (11.05.17.);
3. Надолинская А., Коррекционная программа «Арт-терапия для подростков» URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/korekcionaja-programma-art-terapija-dlja-podrostkov.html> (15.06.19);
4. Григоренко Т.А., Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арт-терапии «Все грани моего Я» URL: <https://urok.1sept.ru/articles/602627> (23.02.19.).

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями действующего Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, Положения о промежуточном контроле результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ и итоговой аттестации.

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Авторы программы	Викторова Анна Станиславовна, педагог дополнительного образования		22.05.21
Наставник программы	Зиновьева Мария Павловна		22.05.21
Заведующий отделом художественного творчества	Хващевская Екатерина Александровна		22.05.21

Программа обсуждена и одобрена на методическом совете ДТДиМ от 25.05.21 г., протокол № \_\_, получила положительное заключение экспертной комиссии, принята на заседании педагогического совета от 25.05.21 года, протокол № \_\_.

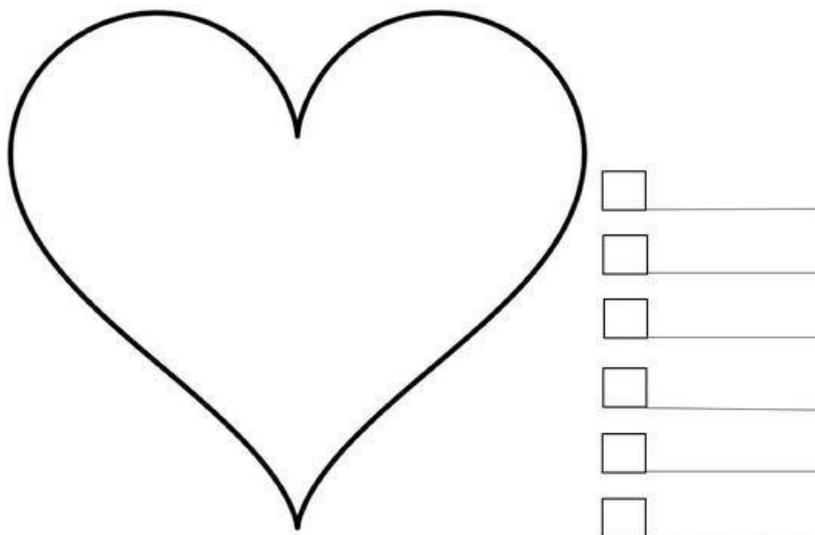
## Приложение 1

1. Проективная методика «Что в твоём сердце?»:

Инструкция:

Не торопитесь, возьмите приятные вам художественные материалы (карандаши, мелки, фломастеры, краски) и внимательно к себе прислушайтесь. Наполните нарисованное сердце теми эмоциями, чувствами переживаниями, которые живут в вашем сердце. Ваше сердце могут

наполнять разные эмоции, чувства и состояния, постарайтесь идентифицировать и записать на



бланке. Feelings Heart, Jessica Spence, www.jessicaspence.com, 2013

#### Обработка и анализ результатов:

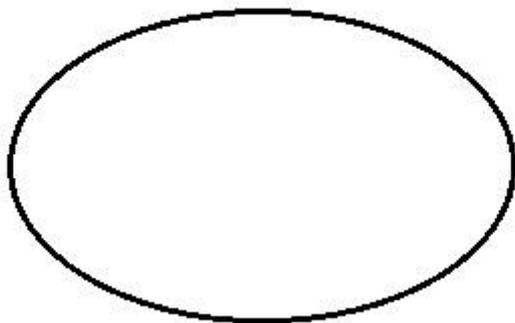
Подумайте, почему данное чувство именно в этом месте, почему оно соседствует с вот таким. Может быть там получился целый сюжет, может быть общая картина вам что-то напоминает.

#### 2. Проективная методика «Тест творческого мышления Торренса»:

##### Инструкция:

##### Субтест 1. «Нарисуйте картинку».

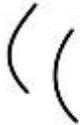
Нарисуйте картинку, при этом в качестве основы рисунка возьмите цветное овальное пятно, вырезанное из цветной бумаги. Цвет овала выбирается вами самостоятельно. Стимульная фигура имеет форму и размер обычного куриного яйца. Так же необходимо дать название своему рисунку.



*Примечание:  
Цвет выбирается самостоятельно*

Субтест 2. «Завершение фигуры».

Дорисуйте десять незаконченных стимульных фигур. А так же придумать название к каждому рисунку.

 1. _____	 2. _____
 3. _____	 4. _____
 5. _____	 6. _____
 7. _____	 8. _____
 9. _____	 10. _____

Субтест 3. «Повторяющиеся линии».

Стимульным материалом являются 30 пар параллельных вертикальных линий. На основе каждой пары линий необходимо создать какой-либо (не повторяющийся) рисунок.

*шаблон в уменьшенном размере*

Обработка и анализ результатов:

Обработка результатов всего теста предполагает оценку пяти показателей: «беглость», «оригинальность», «разработанность», «сопротивление замыканию» и «абстрактность названий».

**Ключ к тесту Торренса.**

«Беглость»- характеризует творческую продуктивность человека. Оценивается только во 2 и 3 субтестах в соответствии со следующими правилами:

1. Для оценки необходимо подсчитать общее количество ответов (рисунков), данных тестируемым.
2. При подсчете показателя учитываются только адекватные ответы.

Если рисунок из-за своей неадекватности не получает балл по «беглости», то он исключается из всех дальнейших подсчетов.

Неадекватными признаются следующие рисунки:

- рисунки, при создании которых предложенный стимул (незаконченный рисунок или пара линий) не был использован как составная часть изображения.
- рисунки, представляющие собой бессмысленные абстракции, имеющие бессмысленное название.
- осмысленные, но повторяющиеся несколько раз рисунки считаются за один ответ.

3. Если две (или более) незаконченных фигур в субтесте 2 использованы при создании одной картинке, то начисляется количество баллов соответствующее числу используемых фигур, так как это необычный ответ.

4. Если две (или более) пары параллельных линий в субтесте 3 использованы при создании одной картинке, то начисляется только один балл, так как выражена одна идея.

«Оригинальность»- самый значимый показатель креативности. Степень оригинальности свидетельствует о самобытности, уникальности, специфичности

творческого мышления тестируемого. Показатель «оригинальности» подсчитывается по всем трем субтестам в соответствии с правилами:

1. Оценка за «оригинальность» основывается на статистической редкости ответа. Обычные, часто встречающиеся ответы оцениваются в 0 баллов, все остальные в 1 балл.
2. Оценивается рисунок, а не название!
3. Общая оценка за оригинальность получается в результате сложения оценок по всем рисункам.

*Список ответов на 0 баллов за «оригинальность»:*

Примечание: Если в списке неоригинальных ответов приводится ответ «лицо человека» и соответствующая фигура превращена в лицо, то данный рисунок получает 0 баллов, но если эта же незаконченная фигура превращена в усы или губы, которые затем становятся частью лица, то ответ оценивается в 1 балл.

· Субтест 1 — оценивается только тот предмет, который был нарисован на основе цветной приклеенной фигуры, а не сюжет в целом — рыба, туча, облако, цветок, яйцо, звери (целиком, туловище, морда), озеро, лицо или фигура человека.

· Субтест 2. — обратите внимание, все незаконченные фигуры имеют свою нумерацию, слева-направо и сверху-вниз: 1, 2, 3, ..10.

1. — цифра (цифры), буква (буквы), очки, лицо человека, птица (любая), яблоко.
2. — буква (буквы), дерево или его детали, лицо или фигура человека, метелка, рогатка, цветок, цифра (цифры).
3. — цифра (цифры), буква (буквы), звуковые волны (радиоволны), колесо (колеса), месяц (луна), лицо человека, парусный корабль, лодка, фрукт, ягоды.
4. — буква (буквы), волны, змея, знак вопроса, лицо или фигура человека, птица, улитка (червяк, гусеница), хвост животного, хобот слона, цифра (цифры).
5. — цифра (цифры), буква (буквы), губы, зонт, корабль, лодка, лицо человека, мяч (шар), посуда.
6. — ваза, молния, гроза, ступень, лестница, буква (буквы), цифра (цифры).
7. — цифра (цифры), буква (буквы), машина, ключ, молот, очки, серп, совок (ковш).
8. — цифра (цифры), буква (буквы), девочка, женщина, лицо или фигура человека, платье, ракета, цветок.
9. — цифра (цифры), буква (буквы), волны, горы, холмы, губы, уши животных.
10. — цифра (цифры), буква (буквы), елка, дерево, сучья, клюв птицы, лиса, лицо человека, мордочка животного.

· Субтест 3: книга, тетрадь, бытовая техника, гриб, дерево, дверь, дом, забор, карандаш, коробка, лицо или фигура человека, окно, мебель, посуда, ракета, цифры.

«*Абстрактность названия*» — выражает способность выделять главное, способность понимать суть проблемы, что связано с мыслительными процессами синтеза и обобщения. Этот показатель подсчитывается в субтестах 1 и 2. Оценка происходит по шкале от 0 до 3.

- 0 баллов: Очевидные названия, простые заголовки (наименования), констатирующие класс, к которому принадлежит нарисованный объект. Эти названия состоят из одного слова, например: «Сад», «Горы», «Булочка» и т.п.
- 1 балл: Простые описательные названия, описывающие конкретные свойства нарисованных объектов, которые выражают лишь то, что мы видим на рисунке, либо описывают то, что человек, животное или предмет делают на рисунке, или из которых легко выводятся наименования класса, к которому относится объект — «Мурка» (кошка), «Летающая чайка», «Новогодняя елка», «Саяны» (горы), «Мальчик болеет» и т.п.
- 2 балла: Образные описательные названия «Загадочная русалка», «SOS», названия описывающие чувства, мысли «Давай поиграем»...
- 3 балла: абстрактные, философские названия. Эти названия выражают суть рисунка, его глубинный смысл «Мой отзвук», «Зачем выходить от туда, куда ты вернешься вечером».

«*Сопротивление замыканию*» - отображает «способность длительное время оставаться открытым новизне и разнообразию идей, достаточно долго откладывать принятие окончательного решения для того, чтобы совершить мыслительный скачок и создать оригинальную идею». Подсчитывается только в субтесте 2. Оценка от 0 до 2 баллов.

- 0 баллов: фигура замыкается самым быстрым и простым способом: с помощью прямой или кривой линии, сплошной штриховки или закрашивания, буквы и цифры так же равно 0 баллов.
- 1 балл: Решение превосходит простое замыкание фигуры. Тестируемый быстро и просто замыкает фигуру, но после дополняет ее деталями снаружи. Если детали добавляются только внутри замкнутой фигуры, то ответ равен 0 баллов.
- 2 балла: стимульная фигура не замыкается вообще, оставаясь открытой частью рисунка или фигура замыкается с помощью сложной конфигурации. Два балла так же присваивается в случае, если стимульная фигура остается открытой частью закрытой фигуры. Буквы и цифры - соответственно 0 баллов.

«*Разработанность*» — отражает способность детально разрабатывать придуманные идеи. Оценивается во всех трех субтестах. Принципы оценки:

1. Один балл начисляется за каждую существенную деталь рисунка дополняющую исходную стимульную фигуру, при этом детали, относящиеся к одному и тому же классу, оцениваются только один раз, например, у цветка много лепестков — все лепестки считаем как одну деталь. Например: цветок имеет сердцевину (1 балл), 5 лепестков (+1 балл), стебель (+1), два листочка (+1), лепестки, сердцевина и листья заштрихованы (+1 балл) итого: 5 баллов за рисунок.
2. Если рисунок содержит несколько одинаковых предметов, то оценивается разработанность одного из них + еще один балл за идею нарисовать другие такие

же предметы. Например: в саду может быть несколько одинаковых деревьев, в небе — одинаковые облака и т.п. По одному дополнительному баллу дается за каждую существенную деталь из цветков, деревьев, птиц и один балл за идею нарисовать таких же птиц, облака и т.п.

· 3. Если предметы повторяются, но каждый из них имеет отличительную деталь, то необходимо дать по одному баллу за каждую отличительную деталь. Например: цветов много, но у каждого свой цвет — по одному новому баллу за каждый цвет.

· 4. Очень примитивные изображения с минимальной «разработанностью» оцениваются в 0 баллов.

### ***Интерпретация результатов теста Торренса.***

Просуммируйте баллы, полученные при оценке всех пяти факторов («беглость», «оригинальность», «абстрактность названия», «сопротивление замыканию» и «разработанность») и поделите эту сумму на пять.

Полученный результат означает следующий уровень креативности по Торренсу:

*30 — плохо*

*30—34 — ниже нормы*

*35—39 — несколько ниже нормы*

*40—60 — норма*

*61—65 — несколько выше нормы*

*66—70 — выше нормы*

*>70 — отлично*

### **3. Тест-опросник самоотношения Столина**

*Текст опросника Столина.*

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.

10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни - это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к своим слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю "И по делом тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

*Обработка результатов:*

*Опросник включает следующие шкалы:*

**Шкала S** - измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственного "Я" испытуемого;

**Шкала I** - самоуважение;

**Шкала II** - аутосимпатия;

**Шкала III** - ожидание положительного отношения от других;

**Шкала IV** - самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

**Шкала 1** - самоуверенность,

**Шкала 2** - отношение других,

**Шкала 3** - самопринятие,

**Шкала 4** - саморуководство, самопоследовательность,

**Шкала 5** - самообвинение,

**Шкала 6** - самоинтерес,

**Шкала 7** - самопонимание.

***Самоотношение*** – это некоторое устойчивое чувство в адрес собственного «Я», которое содержит ряд специфических модальностей (измерений), различающихся как по эмоциональному тону, переживанию, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе.

Это личностный опросник, направленный на исследование комплекса факторов отношения к себе. Методика представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчета. Опросник содержит 62 пункта в виде утверждений типа: «Вряд ли меня можно любить по-настоящему», «Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки», «Иногда я сам себя плохо понимаю» и т.д. используется два варианта ответов: «согласен», «не согласен».

***Ключ для обработки.*** Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная) -

"+": 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"-": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения ( I ) -

"+": 2, 23, 53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии ( II) -

"+": 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

"-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидания положительного отношения других (III) -

"+": 1, 5, 10, 15, 42, 55.

"-"^ 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV) -

"+": 7, 17, 20, 33, 34, 52.

"-": 14, 51.

Шкала самоуверенности (1) -

"+": 2, 23, 37, 42, 46.

"-": 38, 39, 41.

Шкала ожидания отношения других (2) -

" +": 1, 5, 10, 52, 55 .

"-": 32, 43, 44.

Шкала самопринятия (3) -

"+": 12, 18, 28, 47, 48, 54.

"-": 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства)(4) -

"+": 50, 57.

"-": 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5) -

"+": 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

"-": нет.

Шкала самоинтереса (6) -

"+": 17, 20, 33.

"-": 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7) -

"+": 53.

"-": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

*Порядок подсчета.*

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

*Таблица перевода сырых баллов в проценты*

Фактор S				Фактор I			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0	16	74.33	0	1.67	8	58.67
1	0.67	17	80.00	1	4.00	9	71.33
2	3.00	18	85.00	2	6.00	10	80.00
3	5.33	19	88.00	3	9.33	11	86.67
4	6.33	20	90.67	4	16.00	12	91.33
5	9.00	21	93.33	5	25.33	13	96.67
6	13.00	22	96.00	6	34.00	14	99.67
7	16.00	23	96.67	7	44.67	15	100.00
8	21.33	24	98.00				
9	26.67	25	98.33				
10	32.33	26	98.67				
11	38.33	27	99.67				
12	49.00	28	99.67				

13	55.33	29	100.00				
14	62.67	30	100.00				
15	69.33						
Фактор II				Фактор III			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0.33	9	69.67	0	0.00	7	17.67
1	3.67	10	77.33	1	0.00	8	27.33
2	9.00	11	86.00	2	0.67	9	39.67
3	16.00	12	90.67	3	1.00	10	53.00
4	21.67	13	96.67	4	3.33	11	72.33
5	28.00	14	98.33	5	6.00	12	91.33
6	37.33	15	99.67	6	9.00	13	100.00
7	47.00	16	100.00				
8	58.00						
Фактор IV				Фактор I			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0.67	5	49.67	0	3.77	5	65.67
1	2.00	6	71.33	1	7.33	6	81.33
2	5.33	7	92.33	2	16.67	7	92.33
3	16.00	8	100.00	3	29.33	8	100.00
4	29.00			4	47.67		
Фактор 2				Фактор 3			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0.00	5	32.00	0	2.67	4	50.67
1	0.67	6	51.33	1	7.67	5	70.67
2	3.67	7	80.00	2	16.67	6	89.67
3	7.33	8	100.00	3	34.33	7	100.00

4	15.00						
Фактор 4				Фактор 5			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	3.00	4	60.33	0	1.67	5	60.67
1	9.67	5	79.67	1	4.67	6	81.67
2	25.67	6	92.00	2	15.00	7	96.67
3	38.33	7	100.00	3	27.67	8	100.00
				4	43.33		
Фактор 6				Фактор 7			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0.67	4	34.33	0	4.33	4	83.67
1	3.00	5	54.67	1	21.33	5	94.00
2	11.33	6	80.00	2	43.33	6	99.33
3	20.00	7	100.00	3	68.67	7	100.00

При значении показателя меньше 50 - признак не выражен;

50-74 - признак выражен;

больше 74 - признак ярко выражен.