

Программа «Я – Личность»

Разработчик: Пономарёва Ирина Ивановна

Целевая аудитория: дети и подростки (возраст 10–16 лет)

Продолжительность: 10 занятий (по 45–60 минут)

Методы: сказкотерапия, метафоры, арт-терапия, игровые и деятельностные формы работы

Актуальность программы

Современные дети сталкиваются с проблемами самоидентификации, низкой самооценкой и отсутствием навыков рефлексии. Программа направлена на осознание собственной уникальности, развитие уверенности в себе и формирование позитивного образа «Я».

Цель программы

Создание условий для личностного роста, формирования адекватной самооценки и осознания своих сильных сторон через игровую и творческую деятельность.

Задачи программы

1. Развить самопознание – помочь детям увидеть свои сильные и слабые стороны.
2. Формировать уверенность в себе – научить справляться с сомнениями и страхами.
3. Развить навыки общения – формирование эмпатии, умения договариваться и выражать своё мнение.
4. Вовлечь в деятельностный подход – использование активных форм работы для глубокого усвоения материала.
5. Научить детей находить ресурсы – показать, как опираться на внутренние и внешние источники поддержки.

Методы и техники

- Сказкотерапия (создание и анализ историй)
- Метафорические карты
- Арт-терапия (рисование, коллажи)
- Игровые технологии (сюжетно-ролевые игры, командные упражнения)
- Практики рефлексии и самонаблюдения

Ожидаемые результаты

- Повышение уверенности в себе
- Развитие эмоционального интеллекта
- Улучшение навыков коммуникации
- Формирование позитивного образа «Я»
- Умение работать со своими эмоциями

ПЛАНЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. «Кто Я?»

Цель: Знакомство участников, создание доверительной атмосферы, осознание своей индивидуальности.

Ход занятия:

Приветствие, настройка на работу (5 мин)

Упражнение «Визитка» (каждый участник рассказывает о себе через метафору) (10 мин)

Упражнение «Кто Я?» (создание символа себя на бумаге) (15 мин)

Обсуждение, рефлексия (10 мин)

Итог, домашнее задание: «Принести предмет, который тебя характеризует» (5 мин)

Занятие 2. «Моя внутренняя Вселенная»

Цель: Осознание внутреннего мира, эмоций и чувств.

Ход занятия:

Разминка «Настроение дня» (5 мин)

Рисование «Карты внутренней Вселенной» (15 мин)

Обсуждение, что значат элементы карты (15 мин)

Работа с метафорическими картами (10 мин)

Завершение, рефлексия (5 мин)

Занятие 3. «Мои суперсилы»

Цель: Осознание своих сильных сторон.

Ход занятия:

Упражнение «Комплименты по кругу» (5 мин)

Сказкотерапия «История о моих суперсилах» (15 мин)

Арт-терапия «Герб моих сильных качеств» (20 мин)

Обсуждение, рефлексия (10 мин)

Занятие 4. «Я и другие»

Цель: Развитие навыков общения.

Ход занятия:

Упражнение «Я в обществе» (разбираем роли) (10 мин)

Сюжетно-ролевая игра «Как я общаюсь?» (20 мин)

Тренинг «Умение слушать» (15 мин)

Итог, обсуждение (10 мин)

Занятие 5. «Страхи и сомнения»

Цель: Работа с тревогами.

Ход занятия:

«Рисуем свой страх» (10 мин)

Упражнение «Разговор со страхом» (15 мин)

Техника «Безопасное место» (10 мин)

Рефлексия, обсуждение (10 мин)

Занятие 6. «Конфликты и как с ними быть»

Цель: Осознание природы конфликтов.

Ход занятия:

Разминка «Что такое конфликт?» (5 мин)

Упражнение «Треугольник конфликтов» (15 мин)

Проигрывание ситуаций (20 мин)

Итог, рефлексия (10 мин)

Занятие 7. «Я творец своей жизни»

Цель: Формирование целеполагания.

Ход занятия:

Разминка «Где я хочу быть через 5 лет?» (10 мин)

Упражнение «Письмо в будущее» (20 мин)
Обсуждение целей, их достижимости (15 мин)
Рефлексия (10 мин)

Занятие 8. «Мои ресурсы»

Цель: Поиск внутренних и внешних ресурсов.

Ход занятия:

Упражнение «Мои источники силы» (15 мин)
Рисование «Ресурсного дерева» (20 мин)
Обсуждение, рефлексия (10 мин)

Занятие 9. «Как сохранить свою личность?»

Цель: Осознание личных границ.

Ход занятия:

Разминка «Что мне нравится и не нравится?» (10 мин)
Упражнение «Мои границы» (20 мин)
Проигрывание кейсов (15 мин)
Обсуждение, рефлексия (10 мин)

Занятие 10. «Я – Личность» (итоговое занятие)

Цель: Закрепление опыта, рефлексия.

Ход занятия:

Обсуждение, что изменилось за время курса (15 мин)
Символический ритуал (создание «Личного оберега») (20 мин)
Прощальный круг, комплименты друг другу (10 мин)