

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вознесенский образовательный центр»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ «Вознесенский образовательный  
центр»  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

Утверждаю  
директор  
\_\_\_\_\_/Чистякова Е.В./  
Приказ №112 – ОД от 01.09.2025 г.

План коррекционной работы  
«Повышение уверенности в себе у подростков»

Педагог - психолог: Зуева Е.Ю.

пгт.Вознесенье, 2025 г

**Пояснительная записка**

---

**Актуальность.** Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание – сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, которое активно формируется в старшем подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

Позитивное самоотношение, по мнению, Р. Бернса, А.В. Визгиной, С.Р. Панталева, В.В. Столина и др. проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

**Отличительная особенность плана коррекционной работы является то, что** в основу положен такой теоретический конструкт, как «самоотношение», тогда как в большинство разработанных программ акцентируют внимание на развитии самооценки подростков. Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»). Данный план коррекционной работы можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения подростков по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности.

**Цель :** развитие позитивного самоотношения в старшем подростковом возрасте.

**Задачи:**

1. Расширение знаний, представлений подростков 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.

План коррекционной работы «Повышение уверенности в себе у подростков» направлен на развитие у подростков представлений и знаний о себе, стимулирование познавательной активности по отношению к собственному «Я». Профилактический потенциал заключается в предотвращении возможной социальной дезадаптации, девиантного поведения подростков вследствие искажения самовосприятия, снижения самоуважения.

При разработке и реализации плана коррекционной работы учитываются возрастно-психологические особенности старшего подросткового возраста:

1. Формирование нового уровня самосознания;
2. Потребность в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и своей уникальности;
3. Переход от оценки, заимствованной у взрослых к самооценке;
4. Стремление к самовыражению и самоутверждению, самореализации и самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных.

В ходе непосредственной работы с подростками необходимо учитывать их индивидуально-психологические особенности.

В рамках разработанного плана коррекционной работы привлечение ближайшего окружения не предусматривается, т.к. в подростковом возрасте ярко выражена реакция эмансипации, перестройка взаимоотношений со взрослыми. Безусловно, взрослый не перестает быть значимым для подростка, но ведущими являются потребность общения со сверстниками и принадлежности к референтной группе, а также потребность в самостоятельности, поэтому привлечение взрослых может на данном этапе вызвать у подростка негативизм и привести к замкнутости и нежеланию идти на контакт.

В рамках реализации плана коррекционной работы предполагается выполнение упражнений совместно с психологом, моделирование различных ситуаций, а затем полученные знания самостоятельно переносятся в реальную жизнь.

Используемые в программе задания и упражнения направлены на создание мотивации к совместной деятельности, заинтересованности, положительного эмоционального фона.

**Контингент:** подростки 14-16 лет.

**Форма работы:** индивидуальная, мелкогрупповая.

**Срок реализации программы:** 6 месяцев.

**Частота встреч:** 1 раз в неделю.

**Длительность встречи:** 25-30 минут

**Количество участников в групповой работе:** 2-4 человека.

**Ожидаемые результаты:**

- расширены знания и представления подростков о себе;
- сформированы способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;
- развита уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности;
- сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.

Для **оценки результатов** развивающей работы можно использовать следующие психодиагностические методики:

1. Тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга».
2. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.
3. «Методика исследования самоотношения (МИС)» С.Р. Панталева.
4. Методика «Кто я?» (М. Кун и Т. Макпартленд).

## Тематический план программы развития позитивного самоотношения у старших подростков

### **Занятие №1,2. «Знаете ли вы себя?».**

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

- знакомство, создание положительного эмоционального фона;
- формирование мотивации к совместной деятельности;
- формирование представлений о системе знаний человека о себе;
- стимулирование осознания своего «Я».

Упражнение 1. «Круги».

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Упражнение 3. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Упражнение 4. «Походите так, как...»

Упражнение 5. «Интересные вопросы».

Упражнение 6. «Рожицы»

### **Занятие №3,4. «Путешествие к своему Я».**

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.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».

Упражнение 2. «Я - уникальный».

Упражнение 3. «Самоотношение».

Упражнение 4. «Остров мечты».

Упражнение 5. «Мое самовосприятие».

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

### **Занятие №5,6. «Кто я?».**

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

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

Упражнение 1. «Эхо».

Упражнение 2. «Кто Я?».

Упражнение 3. «Герб своего «Я»».

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного».

Упражнение 5. «Прогулка».

Упражнение 6. «На занятии было...»

### **Занятие №7,8. «Оценка своего «Я»».**

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоотношения
- формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;
- создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Упражнение 1. «Приветствие».

Упражнение 2. «Пирог».

Упражнение 3. «Самоисследование».

Упражнение 4. «Мнения».

Упражнение 5. «Остров».

Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина»

Упражнение 7. «На занятии было...»

### **Занятие №9,10. «Маски».**

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

Задачи:

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

Упражнение 1. «Приветствие»

Упражнение 2. «Волшебное зеркало».

Упражнение 3. «Маски».

Упражнение 4. «Без маски».

Упражнение 5. «Калейдоскоп»

Упражнение 6. «Рожицы».

### **Занятие №11,12. «Я и мой мир».**

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

Задачи:

- развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе;
- осознание ресурсов собственной личности;
- стимулирование развития механизмов самопознания;
- формирование положительной самооценки.

- Упражнение 1. «Приветствие».  
Упражнение 2. «Афоризмы».  
Упражнение 3. «Зато я».  
Упражнение 4. «Хромая обезьяна».  
Упражнение 5. «Ладонка»  
Упражнение 6. «Рожицы».

### **Занятие №13,14. «Уверенность в себе».**

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.

- Упражнение 1. «Художники».  
Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»  
Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».  
Упражнение 4. «Розовый куст».  
Упражнение 5. «Путаница».  
Упражнение 6. «Символ уверенности»  
Упражнение 7. «Я управляю собой».  
Упражнение 8. «Рожицы».

### **Занятие №15,16. «Быть увереннее».**

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

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

- Упражнение 1. «Сигнал».  
Упражнение 2. «Письмо себе любимому».  
Упражнение 3. «Объявление в газету».  
Упражнение 4. «Карлики и великаны».  
Упражнение 5. «Если бы я был».  
Упражнение 6. «Скульптура».  
Упражнение 7. «Аплодисменты».

### **Занятие №17,18. «Идеальное «Я»».**

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 над собой.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната».

Упражнение 2. «Зеркало».

Упражнение 3. «Годы юности».

Упражнение 4. «Моя Вселенная».

Упражнение 5. «Бумажные мячики».

Упражнение 6. «Мои жизненные цели».

Упражнение 7. Рефлексия.

### **Занятие №19,20. «Психология счастливого человека».**

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.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречей».

Упражнение 2. «Манифест свободного человека».

Упражнение 3. «Походите так, как».

Упражнение 4. «Чемодан».

Упражнение 5. «Рефлексия».

## Литература:

1. Анн Л.Ф Психологический тренинг с подростками, СПб: Питер, 2007.
2. Гонохова Т. Трудно быть собой // Эл. ресурс. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200304108>
3. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я". Эл. ресурс. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602627/>
4. Макарычева Г.И Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб, 2007.
5. Мартыненко Ю. Познай себя и сделай первый шаг // Эл. ресурс. Режим доступа: [http://psy.1september.ru/view\\_article.php?id=200900413](http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900413)
6. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., 2000.
7. Эл. ресурс. Режим доступа: <http://www.trepsy.net/razvit/stat.php?stat=777>.
8. Эл. ресурс. Режим доступа: <http://www.touching.ru/content/1086>.