

## Семинар

*«Научные идеи школы В.С. Мухиной  
в практике работы специалистов госпитальных  
школ Проекта «УчимЗнаем»*

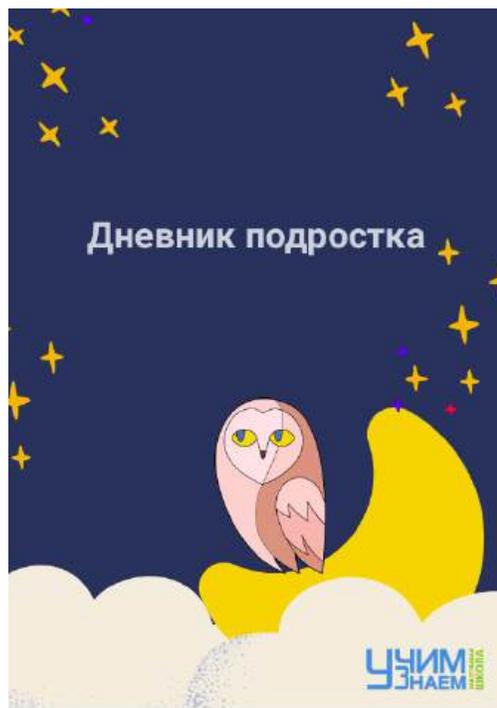
**21.02.2025**

# Разработка коррекционной программы по развитию позитивного самовосприятия у подростков с онкологическими заболеваниями в условиях госпитальной школы

Замышляева Юлия Павловна,  
педагог-психолог

## Что было сделано за 2024 год

В течение прошлого года в рамках реализации **идей В.С. Мухиной** в госпитальной школе было принято решение создать инструмент для работы педагога-психолога с подростками.



Был создан **дневник саморефлексии**, который поможет подростку системно и безопасно изучить различные аспекты личности.

## Дневник саморефлексии

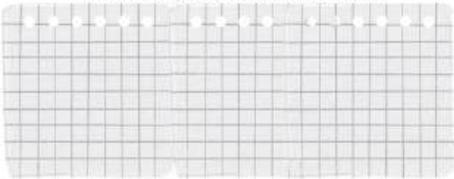
Применяя концепцию пяти звеньев самосознания Мухиной, были разработаны специальные разделы дневника, направленные на:

- Укрепление чувства собственного "Я"

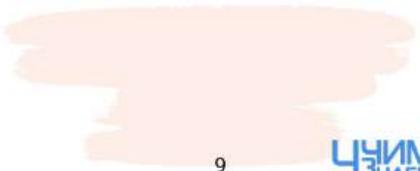
**2.1. Значение моего имени**

Имя – это один из ответов на вопрос «Кто я?».  
Оно сопровождает человека на протяжении всей жизни.  
Предлагаем тебе поразмышлять о своем имени.

**1. Что означает твое имя?**  
Узнайте значение своего имени и его происхождение. Знаешь ли ты, почему тебе дали именно это имя?



**2. Как тебя называют?**  
Подумай и вспомни, как тебя называют родители, родственники, сестры, братья, друзья. Запиши тут.  
Какие формы твоего имени тебе нравятся? А какие нет?

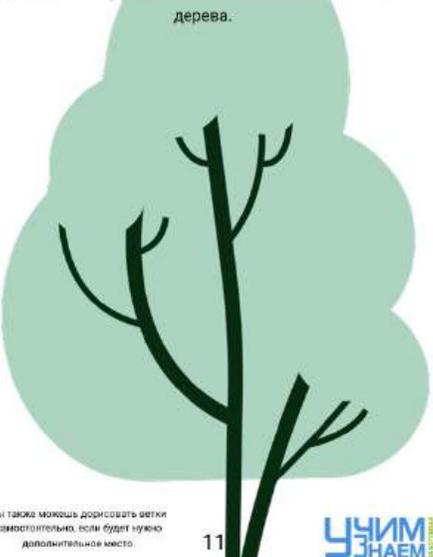


9

УЧИМ  
ЗНАЕМ  
ЗАБОТЛИВАЯ  
ШКОЛА

**2.3. Древо имен**

Теперь предлагаем тебе исследовать имена своей семьи и нарисовать "Древо имен". Ты можешь уточнить имена родственников у родителей. Записывай имена на ветки дерева.



Ты также можешь дорисовать ветки самостоятельно, если будет нужно дополнительное место.

11

УЧИМ  
ЗНАЕМ  
ЗАБОТЛИВАЯ  
ШКОЛА

# Дневник саморефлексии

- Развитие адекватной самооценки и притязаний на признание

**8.1. Чему я научился (-ась) в последнее время?**

Каждый день мы учимся чему-то новому, и иногда даже не замечаем, что приобретаем новые навыки!  
Подумай, есть ли навык или дело, которому ты научился (-ась) в последнее время?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как ты оценишь приобретенное умение?

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|

Где это может пригодиться тебе в жизни?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

37

**8.2. Ежедневная похвала**

Предлагаем тебе выполнить упражнение, которое поможет поддерживать себя каждый день. Попробуй выполнить его письменно здесь.

Похвали себя сегодня и напиши, почему ты сегодня молодец:

Я молодец, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я молодец, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я молодец, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

39

**8.3. Чему еще я хочу научиться?**

Поразмышляй, есть ли то, чему ты еще бы научился (-ась) или улучшил (-а) из того, что умеешь делать сейчас?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как ты оценишь свой навык в данный момент времени?

Какой бы уровень развития навыка тебя удовлетворил?

Поделись, есть ли у тебя идеи, как улучшить или развить навык?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

40

# Дневник саморефлексии

## - Поддержка гендерной идентичности

### 4.1. Я это Я

Ты девушка или парень? Что тебе в себе нравится?  
Что ты любишь в себе?

---



---



---

Если трудно ответить на предыдущие вопросы, то подумай, что ты умеешь хорошо делать, что у тебя хорошо получается?



Девушки и юноши во многом отличаются друг от друга. Попробуй выделить качества или характеристики, которые относятся к твоему полу, выпиши их.

Как парень (девушка) я

---

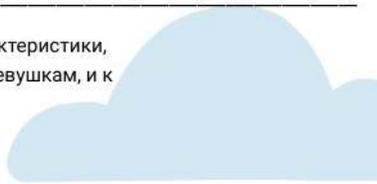


---



---

Подумай, а есть ли характеристики, которые относятся и к девушкам, и к парням?



19

УЧИМ  
ЗНАЕМ  
ЗАБОТЛИВАЯ  
ШКОЛА

### 4.2. Люди вокруг меня



Попробуй понаблюдать вокруг, как выглядят мужчины и женщины. Нравится ли тебе такое представление?

---



---



---



А есть ли у тебя человек из твоего окружения, на которого ты хочешь быть похожим? Может быть кто-то из родных или друзей?

---



---



---

У тебя здорово получилось!  
Помни, что ты это ты!



20

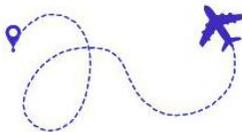
УЧИМ  
ЗНАЕМ  
ЗАБОТЛИВАЯ  
ШКОЛА

# Дневник саморефлексии

- Формирование позитивного образа будущего, позитивного отношения к прошлому и настоящему

## 6.1. Мое прошлое

Сейчас мы отправимся в небольшое путешествие во времени. Давай представим, что первой остановкой в нашем путешествии будет твоё прошлое.



Попробуй вспомнить 3 ярких события из своего прошлого. Запиши их. Какие эмоции они вызывают?

Прошлое это не всегда год, месяц, прошлое - это еще и вчера. Вспомни моменты вчерашнего дня, какие тебе запомнились больше всего?

Какой совет ты бы мог дать себе в прошлом?



28

## 6.2. Мое настоящее

Теперь мы перенеслись в настоящее. Проанализируй свое настоящее и опиши, какое оно?

---

---

---

---

---

*"Живя настоящим, мы творим свое будущее."*

Предлагаю тебе выполнить упражнение-медитацию. Проведи 10 минут в тишине, размышляя о том, как ты тратишь свое время. Запиши свои мысли о том, какие занятия приносят тебе радость, а какие – стресс.

---

---

---

---

---



Нравится ли тебе твоё настоящее? Если нет, то, что бы ты хотел(-а) поменять?

29

## 6.3. Мое будущее

Будущее в твоих мечтах. Попробуй пофантазировать и представить, каким будет твоё будущее через 5-10 лет. Опиши его.

---

---

---

---

---

Какие достижения и изменения ты хотел(-а) бы увидеть в будущей жизни?



30



## Что получилось сделать?

- Учтены все структурные звенья концепции В.С. Мухиной;
- Создан дневник саморефлексии для подростков;
- Участие в VI Всероссийской конференции с международным участием «УчимЗнаем» — Заботливая школа — 2024» с докладом по разработке дневника.

## Что не получилось сделать?

- Измерить эффективность применения данного дневника на практике.

## Реализация идей В.С. Мухиной в 2025 году

В.С. Мухина выделяет ключевые компоненты самосознания: самопознание, самооценка и самопринятие, которые играют критическую роль в формировании *положительного самовосприятия*.

Осознание себя как уникальной личности, принятие своей индивидуальности и развитие уверенности в своих силах — создает основу для гармоничного развития личности подростка.



## Разработка коррекционной программы

**Самовосприятие** — это процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми. Это отражение в сознании человека его самого, своего поведения, мыслей, чувств.

Существует *два уровня*, на которых человек получает знания о себе:

- Сопоставление «Я и другой человек».
- Сопоставление представлений о себе самом посредством внутреннего диалога.

## Разработка коррекционной программы

**Цель программы:** развитие у подростков положительного самовосприятия и саморефлексии.

**Программа позволяет решать следующие задачи:**

- Развивать умение конструктивно выражать чувства и эмоции, повышать уровень осознанности эмоций.
- Формировать навыки саморефлексии.
- Способствовать формированию уверенности в себе.
- Поддерживать развитие творческого потенциала.
- Создавать безопасное пространство для обмена опытом и поддержки.