

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2018г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 372 от 01.09.2018г.
Директор
_____ Вергизова Е.В.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Тренажер успеха»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Смирнова А.В., педагог-психолог,
Новожилова Н.С., методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на развитие личностных качеств подростков, способствующих становлению социальной активности. Представляет социально-педагогическую направленность.

Актуальность обусловлена особенностями социализации современных подростков, когда в условиях современной информационной действительности взрослому человеку становится все труднее разобраться в чем-то самостоятельно и определить вектор развития и социализации. Нередко реальность начинает восприниматься школьниками только как нечто развлекательное, не требующее интеллектуального напряжения. Зачастую это ведет к постепенной утрате способности к самоорганизации и самоуправлению, решению задач, которые ставит перед подростком жизнь и, как следствие, к невозможности становления социальной активности. Неразрешенность таких проблем приводит к проявлениям социальной дезадаптации, которая, в свою очередь, является основой разнообразных девиаций.

Подростковый возраст – ответственный период в становлении мировоззрения ребенка, системы отношений, интересов, увлечений и социальной активности. Современные подростки испытывают психологические трудности, связанные с переходным возрастом, и многие не могут преодолеть их самостоятельно. Наиболее уязвимыми являются основные эмоционально-личностные аспекты: самосознание и самооценка, чувство самоуважения и уверенности в себе, – так как именно в этот период они претерпевают существенные изменения. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность – быть собой среди других, а с другой – быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Разрешить это противоречие нелегко, в результате проявляется повышенная тревожность и низкий уровень самосознания, которые накладывают отпечаток на все стороны личности и на межличностное взаимодействие. Заниженная или завышенная самооценка, неуверенность в своих силах, зависимость от оценки окружающих приводит к тому, что подросток попадает в ситуацию снижения личностного потенциала, где происходит подавление защитных сил организма или, наоборот, их гиперактивация. Программа «Тренажер успеха» направлена на компенсацию данных проблем.

Развитие коммуникативных навыков, творческих способностей, обучение способам и приемам преодоления трудностей психологического характера способствует нормализации уровня самооценки и психологических защит, снижению тревожности, формированию мотивации на работу в группе, что является основой для формирования социальной активности.

Новизну составляют принципы структурно-функциональной личностно-ориентированной модели развития социальной активности подростков, на которых основывается коррекционная работа по программе. Задача стимулирования и развития социальной активности учащихся решается при условии предварительного исследования и последующего учета индивидуально-личностных особенностей детей и подростков в процессе реализации индивидуального маршрута развития социальной активности как персонального пути преодоления трудностей. Основная идея, на которой базируется данный подход, заключается в представлении о том, что социальную активность как сложное интегративное качество личности можно сформировать практически у всех детей и подростков. Однако основным условием ее благополучного формирования является учет индивидуальной ситуации созревания личности. С этой целью предлагается серия тренингов, адаптированных или допускающих адаптацию для подростков с разным уровнем социальной активности.

Мотивирующим фактором посещения занятий для подростков является реализация программы на базе клуба в системе дополнительного образования в комплексе с досуговой программой «Маяк». Созданные условия для отдыха и смены деятельности, поддерживающая атмосфера клуба, тренинговый принцип организации занятий, индивидуальный подход к развитию социальной активности, возможность адаптировать формы и средства реализации программы к потребностям группы обуславливают **отличительные особенности** «Тренажера успеха».

Структура и содержание программы представляет собой единую систему, состоящую из нескольких *этапов* работы: предварительный, коррекционный и аналитический. Каждый этап имеет свои задачи, содержание, методы работы.

Предварительный этап проводится для вновь прибывших в клуб подростков, с целью помощи им в адаптации к новым условиям. Предварительный этап длится четыре недели и включает в себя знакомство, определение наиболее проблемных качеств, выделение неблагоприятных этапов в развитии подростка, изучение ближайшего окружения ребенка.

На коррекционном этапе осуществляется реализация намеченной программы. Каждый подросток получает помощь от специалиста, соответственно своему индивидуальному маршруту. Коррекционный этап длится семь месяцев и включает в себя развитие социальной активности подростков посредством тренинговых групповых занятий.

На аналитическом этапе оценивается результативность занятий посредством анкетных, проективных, экспериментальных и др. методов, производится анализ эффективности используемых методов и средств, подводятся итоги работы, определяются основные направления работы на следующий год. Аналитический этап длится пять недель и включает в себя изучение динамики развития социальной активности подростков.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 13-17 лет; предполагается работа с группой гетерогенного характера (тревожные дети, дети с завышенной и заниженной самооценкой, с трудностями в общении, агрессивные).

Цели:

- коррекция психических и эмоциональных особенностей подростков, препятствующих формированию социальной активности;
- коррекция и профилактика девиаций, связанных с деструктивным поведением и агрессивностью.

Задачи:

обучающие:

- обучение навыкам вербальной и невербальной коммуникации как основным способам самовыражения и взаимодействия с окружающими;
- обучение механизмам психологического самоконтроля и саморегуляции;

развивающие:

- актуализация процесса самопознания с целью осознания обучающимися своих возможностей и ресурсов;
- развитие навыков рефлексии;

воспитательные:

- создание в группе психологической атмосферы близости и доверия;
- создание условий для осознания подростками соотношения собственных действий и их последствий при взаимодействии в коллективе сверстников;
- формирование общественно направленной активности личности.

Условия реализации программы. Программа рассчитана на 1 (один) год реализации в количестве 108 часов. Режим – 1 раз в неделю по 3 часа (3 часа длится 1 тематическое занятие). Формирование групп происходит на добровольной основе при активной организационной и консультационной поддержке педагога-организатора и педагога-психолога, предусмотренной досуговой программой клуба «Маяк», в комплексе с которой реализуется данная ДООП. Программа не предусматривает отбора обучающихся, может быть рекомендована как детям с деструктивным поведением и агрессивностью, так и испытывающим другие сложности в процессе взаимодействия с окружающими. Программа рассчитана на работу в группе из 15 человек, гетерогенного характера (тревожные дети, дети с завышенной и заниженной самооценкой, с трудностями в общении, агрессивные). Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей.

Кадровое обеспечение. Проводить занятия по данной программе рекомендуется следующим категориям специалистов: педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги-организаторы и др., имеющим опыт работы с детьми данного возраста.

Материально-техническое оснащение: доска магнитно-маркерная; кресло-пуф с гранулами (большое); Чемодан психолога. Диагностический комплект Семаго; стенд «уголок психолога»; флипчарт со стартовым набором; настольные проекторы «Южная ночь» и «Водная гладь»; настольные игры «Имаджинариум», «Крокодил», «Дрова», «Твистер», «Набор статусов Настроения»; мяч гимнастический (d=65см), набор мячиков «Эмоции», мяч-

антистресс, обычные мячики, карточки «Азбука настроения»; компьютер, монитор, колонки, интерактивный дисплей; набор CD дисков для релаксации.

Планируемые результаты:

личностные: психологическое благополучие личности, включая такие качества, как доброжелательность, способность устанавливать контакт, позитивный взгляд на жизнь, уверенность в себе, адекватная самооценка, эмоциональная стабильность, адекватный уровень защит; общественно направленная активность личности, включая инициативность, целеустремленность и ответственность за собственные действия, направленность на личностное развитие себя и других;

метапредметные: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарища, родителя и других людей; умение контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; умение формулировать собственное мнение и договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности; ценностное отношение к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

предметные результаты: знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей; знание правил работы в тренинговой группе; знание способов разрешения конфликтных ситуаций; умение вести конструктивный диалог; знание механизмов психологического самоконтроля и саморегуляции и умение владеть ими.

Контрольно-оценочный компонент представлен комплексом психодиагностических методик (см. Образовательную программу клуба «Маяк», приложение 3). Форма отслеживания результативности – электронный журнал, ведение которого предполагает заполнение протоколов по итогам каждого занятия (см. Образовательную программу клуба «Маяк», приложение 5).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Наименование раздела/темы	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование групп	3	-	3	
2.	Вводное занятие. Праздник открытия клуба. Техника безопасности	3	1	2	Анкетирование («Уровень социальной активности»), самоанализ, наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
Раздел 1. «Какой я?»					
3.	Познакомимся? Входная диагностика	3	0,5	2,5	Анкетирование («Индекс жизненного стиля», «Способности школьника»). Лист наблюдения (Приложение 1) и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
4.	Доверься!	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
5.	Поиграем?	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
6.	Каким я хочу стать?	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.

Раздел 2. «Мы вместе»					
7.	Мы вместе!	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
8.	Уважение друг к другу.	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
9.	Доверие.	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
10.	Я помогаю другим.	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
11.	Вместе!	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
12.	Кто Я?	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
13.	Моя индивидуальность.	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
14.	Я могу!	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
15.	Мои чувства.	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
16.	Мои сильные стороны.	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
17.	Остров героев (часть 1).	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
18.	Остров героев (часть 2).	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
19.	Я умею	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
20.	Мои положительные качества – невидимые помощники (часть 1).	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
21.	Мои положительные качества – невидимые помощники (часть 2).	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
22.	Моя темная сторона (часть 1).	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
23.	Моя темная сторона (часть 2).	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.

24.	Что мы чувствуем?	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
25.	Мой внутренний мир.	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
26.	Грани моего Я.	3	0,5	2,5	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
27.	Мне важно, что чувствуют другие.	3	-	3	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
28.	Мне не страшно, и я могу радоваться.	3	-	3	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
29.	Один и вместе.	3	-	3	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
30.	Групповой портрет.	3	-	3	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
31.	Верный друг.	3	-	3	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
Раздел 3. «Каким я стал?»					
32.	Спасибо! До новых встреч! Заключительное занятие.	3	-	3	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
33.	Спасибо! До новых встреч! Заключительное занятие.	3	0,5	2,5	Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия.
34.	Итоговая диагностика	3	1	2	Анкетирование («Уровень социальной активности», «Индекс жизненного стиля»)
35.	Подведение итогов	3	1	2	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, анализ работ, самоанализ
36.	Праздник завершения учебного года	3	-	3	Лист наблюдения и самооценки клубного занятия, анализ работ, самоанализ
	ИТОГО:	108	15,5	92,5	

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия	Место проведения	Дата проведения
1.	День открытых дверей	Клуб «Маяк»	1-2 недели сентября
2.	Акция ко Дню матери	Клуб «Маяк»	4 неделя ноября
3.	Новогодний праздник	Клуб «Маяк»	4 неделя декабря
4.	Акция ко Дню защитника Отечества	Клуб «Маяк»	3-4 недели февраля
5.	Весенний праздник	Клуб «Маяк»	1 неделя марта
6.	Акция «Подари улыбку» ко Дню смеха	Клуб «Маяк»	1 неделя апреля

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ФИО педагога	Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплектование групп.

2. Вводное занятие. Праздник открытия клуба. Техника безопасности.

Презентация программы. Диагностика уровня социальной активности (см. Образовательную программу клуба «Маяк», приложение 3). Выявление социального запроса. Правила поведения в объединении и учреждении. Правила техники безопасности.

3. Познакомься!

Теория: Понятие индивидуальности.

Практика: Ритуал приветствия. Вводное слово. Изготовление табличек с именами. Тренинговые упражнения

Упражнение «Знакомство». Упражнение «Нас с тобой объединяет...». Игровое упражнение «Снежный ком». Упражнение «Бумажные мячики». Шкала самочувствия. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

4. Лестница успеха.

Теория: Что такое успех? Критерии успеха.

Практика: Ритуал приветствия. Игровое упражнение «Снежный ком». Игра – разминка «Зеркало» (проводиться под музыку). Групповая дискуссия на тему: Что такое успех? Критерии успешности. Упражнение «Лестница успеха». Тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан) Упражнение «Кинематограф». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

5. Поиграем?

Теория: Понятие индивидуальности. Что такое доверие?

Практика: Ритуал приветствия. Игра-разминка «Саймон сказал...». Введение игрового сюжета. Игровое упражнение «Европейский городок». Игровое упражнение «Футболка». Игра «Те кто...». Игровое упражнение «Зеркало». Возвращение в реальность. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

6. Каким я хочу стать?

Теория: Саморазвитие. Понятие внимательности. Какие формы общения могут быть?

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Слепой танец». Упражнение «Найди себе пару». Работа с образом Я с помощью метафорических ассоциативных карт (МАК). Тесты на самопознание: «Я реальное, я идеальное» Упражнение «Воздух – земля – вода». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

7. Мы вместе!

Теория: Зачем нужна сплоченность в коллективе? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...». Упражнение «Корабль и ветер». Упражнение «Гусеница». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

8. Уважение друг к другу.

Теория: Что такое уважение? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Повтори позу» Упражнение «Покрывало». Упражнение «Комплименты». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

9. Доверие.

Теория: Что такое Доверие? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Повтори позу» Упражнение «Покрывало». Упражнение «Слепой и поводырь – добавить». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

10. Я помогаю другим.

Теория: Зачем помогать другим? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Геометрические фигуры». Упражнение «Ищу друга». Упражнение «Просьба». Упражнение «Мяч и насос». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

11. Вместе!

Теория: Зачем нужно сотрудничать? Плюсы и минусы сотрудничества. Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Повтори позу». Тест Томаса. Упражнение «Я в конфликте». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

12. Кто Я?

Теория: Что такое личные качества? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Мои сильные и слабые личные качества»

«Паутинка». Упражнение «Волшебный стул». Тест креативности «Круги Гилфорда» Упражнение «Воздушный шарик». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

13. Моя индивидуальность.

Теория: Понятие индивидуальности. Что относится к индивидуальным качествам.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Добрый мяч». Упражнение «Загадка без слов». Упражнение «Психологический портрет». Упражнение «Говорящие вещи». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

14. Я могу!

Теория: Что такое самостоятельность? Зачем она нужна? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Турникет». Ценности и цели. Борьба руками. Игра «Гарелка». Упражнение «Говорящие вещи». Упражнение «Добрый мяч». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

15. Мои чувства.

Теория: Что такое чувства. Какие чувства существуют?

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Вступительное слово ведущего Погружение в историю. Погружение в игровую ситуацию. Рисунок. Разбивка на команды (это упражнение является хорошим диагностическим срезом отношений в группе). Игровое упражнение «Зеркало» Игра «Война племен». Возвращение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

16. Мои сильные стороны.

Теория: Понятия сильной стороны личности. Что это такое? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «20 вопросов». Упражнение «Сороконожка». Упражнение «Найди пару». Упражнение «Я уникальный» можно перенести в раздел индивидуальности, поменять местами «Мои сильные и слабые качест-

ва». Анализ личных качеств с помощью методики «Градусник». Упражнение «Походка». Упражнение «Пишущая машинка». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

17. Остров героев (часть 1)

Теория: Что такое работа в группе? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Разминка. Игра-путешествие «Остров». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

18. Остров героев (часть 2)

Теория: Что такое работа в группе? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Разминка. Игра-путешествие «Остров». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

19. Я умею.

Теория: Что такое положительные качества личности? Для чего они нужны? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Добрый мяч». Упражнение «Мой герб». Упражнение «Ласковый мелок». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

20. Мои положительные качества – невидимые помощники (часть 1).

Теория: Понятие положительных качеств. Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Тюремщики и заключенные». Игра «Угадай, что за спиной». Упражнение «Скульптор и глина». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

21. Мои положительные качества – невидимые помощники (часть 2).

Теория: Понятие положительных качеств. Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Тюремщики и заключенные». Групповая дискуссия «Зачем нужны положительные качества?». «Азбука настроения».

Игра «Угадай, что за спиной». Упражнение «Мои положительные качества». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

22. Моя темная сторона (часть 1).

Теория: Виды отрицательных качеств личности. Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Загадка на спине». Упражнение «Дракон». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

23. Моя темная сторона (часть 2).

Теория: Виды отрицательных качеств личности (повторение). От чего они могут появиться? Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Маска». Упражнение «Дракон». Упражнение «Говорящие очки». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

24. Что мы чувствуем?

Теория: Понятие чувств человека. Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Путаница». Разбивка на команды. Работа с таблицей. Игровое упражнение «Те кто» Рисунок под музыку «Мое настроение». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

25. Мой внутренний мир.

Теория: Виды чувств. Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Минутка шалости». Игра «Строим цифры» Работа в парах. Упражнение «Представление в парах». Игра «Жмурки». Коллаж на тему: «Мой мир». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

26. Грани моего Я.

Теория: Понятие характера.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Колокол». Игра «Замороженные». Игровое упражнение «Молекулы и атомы». Упражнение «Концентрические круги». Игровое упражнение «Слепой и поводырь». Создание коллажа на тему «Мои семь личностей», отражающего интересы, сферы деятельности, образы, внутренние качества, цели, достижения участников, самоощущения. Раскрытие себя, своих граней через коллаж. Презентация работ. Обсуждение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

27. Мне важно, что чувствуют другие.

Теория: Что такое эмпатия.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Колокол», Обсуждение простейших приемов саморегуляции. Упражнение «Открытое выражение чувств», Игра «Дотянись до звезд», Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

28. Мне не страшно и я могу радоваться.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка « Улыбка» Игра «Штирлиц». Анализ по таблице «Чувства». Игровое упражнение «Противоположность». Игровое упражнение «Разговор с чувством». Игра «Числа». Игровое упражнение «Вырвись из круга». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

29. Один и вместе.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Недотроги». Игра «Многоликость чувств». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

30. Групповой портрет.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Угадай внутреннее состояние своего соседа». Упражнение «Театр масок». Упражнение «В лучах солнца». Рисунок на тему «Групповой портрет». Упражнение «Обратная связь». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

31. Верный друг.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Упражнение «Назови главный признак». Игра «Хороший друг». Упражнение «Доброе животное». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

32. Цветок потенциалов

Теория: Знакомство с «Цветком Потенциалов».

Практика: Упражнения на раскрытие и развитие каждого лепестка цветка потенциалов: тела, ума, чувств, отношения с собой, отношения с окружающими. Заполнение содержания лепестков практическими рекомендациями по развитию. Беседа о теле человека. Рекомендации по здоровому образу жизни. Беседа об уме человека. Обсуждение сказки про братца Кролика (Джоэль Чендлер Харрис). Чтение сказки о жадном Императоре, беседа о жадности и добрых чувствах Релаксационная пауза. Беседа об отношениях с другими людьми. Беседа о том, что я знаю о себе. Закрепление результатов занятия, музыка, выразительные движения.

33. Итоговая диагностика

Практика: Ритуал приветствия. Диагностика с целью выявления динамики развития социальной активности подростков (см. Образовательную программу клуба «Маяк», приложение 3). Игра «Пресс-конференция». Игровая переменка «Коленички».

34. Подведение итогов

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Веселый зоопарк». Обсуждение результатов диагностики с учащимися. Анализ эффективности работы в группе. Составление плана персонального саморазвития. Игра «Пресс-конференция». Игровая переменка «Коленички». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

35. Спасибо! До новых встреч! Заключительное занятие.

Теория: Обсуждение прошедших занятий. Сбор пожеланий подростков на следующий учебный год – «Что понравилось? Что не понравилось? Что добавить?»

Практика: Свободные часы, игры на выбор: «Монополия», «Диксит», «Элиас». Упражнение «Чемодан в дорогу».

36. Праздник завершения учебного года.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

НА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

Программа:

Год обучения:

Группа:

Педагог дополнительного образования:

Условия реализации образовательной программы

Условия	По программе	По рабочей программе
Срок обучения	1 год	1 год
Категория обучающихся	13-17 лет	13-17 лет
Количество часов в год	108 ч.	108 ч.
Режим занятий	1 раз в неделю по 3 часа	1 раз в неделю по 3 часа

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по факту	Даты занятий
1.				
2.				
...				
	ИТОГО	108	108	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
1	Комплектование групп			
2	Вводное занятие. Праздник открытия клуба. Техника безопасности.	Мини-лекция. Анкетирование. Опрос. Объяснение. Презентация.	Интерактивный дисплей, мультимедийная презентация, световой стол для рисования песком, диагностические материалы («Уровень социальной активности»)	Определение направленности интересов и уровня социальной активности как начальный этап проектирования индивидуального маршрута развития социальной активности
3	Познакомимся. Тренинг.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Игровые методы, Игровые методы. Психологические методы адаптации. Беседа.	Карточки Диксит, CD-проигрыватель, флипчарт, бумага (формат А3), карандаши, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности, карточки (размер 10* 10), бейджи, мяч гимнастический (d=65см).	Развитие социальной активности путем снижения беспокойства, напряжения, обеспечение знакомства детей друг с другом. Создание благоприятной психологической атмосферы; формирование мотивации на работу в группе; работа по сплочению группы.
4	Доверься. Тренинг.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Тестирование. Игровые методы. Психологические методы адаптации. Беседа.	Тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан). Карточки Диксит, флипчарт, мяч гимнастический (d=65см), аудиозаписи танцевальной музыки, бумага (формат А3), карандаши, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности, карточки (размер 10* 10), бейджи готовые, CD-проигрыватель,	Развитие социальной активности путем снижения беспокойства, напряжения. Развитие доверия друг к другу.
5	Поиграем? Тренинг.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Игровые методы развития социальной активности, наблюдение, психологические методы адаптации, беседа, обсуждение	Карточки Диксит, флипчарт, мяч гимнастический (d=65см), аудиозаписи музыки для релаксации, бумажные «модели футболок», карандаши, фломастеры.	Развитие коммуникативных навыков. Развитие доверия друг к другу. Формирование атмосферы доверия и безопасности. Демонстрация участниками своей индивидуальности.
6	Каким я хочу стать.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Тестирование.	Работа с МАК (метафорические ассоциативные карты). Тесты на самопознание: «Я ре-	Развитие доверия друг к другу, снятие мышечного напряжения, раскрепощение участников

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
	Тренинг.	Игровые методы. Психологические методы адаптации. Беседа.	альное, Я идеальное». Карточки Диксит, мяч, флипчарт, мяч гимнастический (d=65см), бумага (формат А3), карандаши, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности.	группы, побуждение быть внимательным к действиям других, развитие невербальных форм общения, которые будут понятны всем детям с разными типами развития социальной активности, стимулирование совместной деятельности, поддержание интереса к групповой работе. Выявление уровня развития социальной активности подростков
7	Мы вместе. Тренинг.	Работа с информационными источниками. Групповая дискуссия. Тренинговые упражнения. Игровые методы. Психологические методы адаптации. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, мяч, флипчарт, мяч гимнастический (d=65см), бумага (формат А3), карандаши, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности	Стимулирование внутригруппового общения. Развитие доверия. Стимулирование каждого участника группы на доверительное общение; формировать умение анализировать свое состояние; продолжать работу над созданием групповой атмосферы полного принятия и сплоченности.
8	Уважение друг к другу Тренинг.	Работа с информационными источниками. Групповая дискуссия. Тренинговые упражнения. Игровые методы. Психологические методы адаптации. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, мяч, флипчарт, мяч гимнастический (d=65см), бумага (формат А3), карандаши, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности.	Стимулирование внутригруппового общения. Развитие доверия. Развитие коммуникативных навыков. Снятие эмоционального напряжения, создание групповой сплоченности.
9	Доверие.	Работа с информационными источниками. Групповая дискуссия. Тренинговые упражнения. Игровые методы. Психологические методы адаптации. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, бумага (формат А3), мяч гимнастический (d=65см), карандаши, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности, настольный проектор звездного неба «Южная ночь».	Стимулирование внутригруппового общения. Развитие доверия. Развитие коммуникативных навыков. Снятие эмоционального напряжения, создание групповой сплоченности.
10	Я помогаю другим. Тренинг.	Работа с информационными источниками. Групповая дискуссия. Тренинговые упражнения. Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, бумага (формат А3), карандаши, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности.	Стимулирование внутригруппового взаимодействия. Получение эмоциональной поддержки от детей с разными типами соц.активности.

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
11	Вместе Тренинг.	Работа с информационными источниками. Групповая дискуссия. Тренинговые упражнения. Тестирование. Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Тест Томаса. Упражнение «Я в конфликте». Карточки диксит, флипчарт, бумага (формат А3), карандаши, восковые мелки, фломастеры, краски, письменные принадлежности, игра «Твистер».	Стимулирование внутригруппового взаимодействия, получение эмоциональной поддержки от других.
12	Кто я Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тестирование. Игровые методы. Психологические методы адаптации.	Раздаточный материал по теме занятия. Тест креативности «Круги Гилфорда». Карточки Диксит, флипчарт, клубок цветной шерсти, бумага, карандаш и восковые мелки, «волшебный» стул (должен быть обязательно высоким), корона, проектор «Водная гладь».	Развитие хороших отношений между детьми с разной социальной активностью. Повышение самооценки детей, обучение приемам снятия напряжения.
13	Моя индивидуальность. Тренинг.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Игровые методы. Беседа.	Карточки Диксит, флипчарт, фляж, карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния, бумага и карандаши, проектор «Водная гладь».	Развитие коммуникативных навыков, повышение уровня самооценки/нормализация уровня самооценки (зависит от типов соц.активности).
14	Я могу! Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения. Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, мяч, набор мячиков «Эмоции», карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния, бумага и карандаши.	Развитие коммуникативных навыков, повышение уровня самооценки/нормализация уровня самооценки (зависит от типов соц.активности).
15	Мои чувства. Тренинг.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Наблюдение. Игровые методы. Беседа.	Карточки Диксит, флипчарт, музыкальный центр, аудиозапись музыки для релаксации, проектор «Водная гладь», карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3), глубокая тарелка с водой, настольная игра «Набор статусов Настроения».	Развитие эмоционально-волевой сферы подростков с разными уровнями социальной активности.
16	Мои сильные стороны. Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения. Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, музыкальный центр, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3).	Создание доверительной обстановки, подчеркнуть значимость каждого члена группы, тренировать детей в уверенном поведении, учить быть наблюдательным, снятие напряжения, стимулирование совместной деятельности,

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
				поддержание интереса к групповой работе.
17	Остров героев. Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения Наблюдение. Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, ватман; карандаши, фломастеры, мелки, бумага (формат А4), музыка для медитаций, музыкальный центр.	Развитие коммуникативных навыков путем ролевой игры у детей с разными типами социальной активности.
18	Остров героев. Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения. Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, ватман; карандаши, фломастеры, мелки, бумага (Формат А4), музыка для медитаций, музыкальный центр.	Развитие коммуникативных навыков путем ролевой игры у детей с разными типами социальной активности.
19	Я умею. Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения. Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, мяч, карандаши, фломастеры, мелки, бумага (формат А4), музыкальный центр, музыка для медитаций.	Создание доверительной обстановки. Снятие мышечного напряжения, развитие тактильных ощущений.
20	Мои положительные качества – невидимые помощники. Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения. Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, мяч, карандаши, фломастеры, мелки, бумага (формат А4), музыкальный центр, музыка для медитаций.	Создание доверительной обстановки. Снятие мышечного напряжения, развитие тактильных ощущений.
21	Мои положительные качества – невидимые помощники. Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, мяч, карандаши, фломастеры, мелки, бумага (Формат А4), музыкальный центр, музыка для медитаций.	Создание доверительной обстановки. Снятие мышечного напряжения, развитие тактильных ощущений.
22	Моя темная сторона. Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, карточки, на которых написаны названия различных предметов, состояний, понятий.	Занятие предоставляет участникам возможность услышать в свой адрес пару приятных комментариев и комплиментов.
23	Моя темная	Групповая дискуссия. Работа	Раздаточный материал по теме занятия. Кар-	Занятие предоставляет участникам возмож-

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
	сторона. Тренинг.	с информационными источниками. Тренинговые упражнения Игровые методы.	точки Диксит, флипчарт, карточки, на которых написаны названия различных предметов, состояний, понятий.	ность услышать в свой адрес пару приятных комментариев и комплиментов.
24	Что мы чувствуем? Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, бумага (формат А3 и А4), письменные принадлежности, краски, карандаши, мелки, фломастеры, аудиозаписи с инструментальной музыкой.	Развитие эмоционально-волевой сферы подростков и социально-коммуникативных навыков.
25	Мой внутренний мир. Тренинг.	Групповая дискуссия. Работа с информационными источниками. Тренинговые упражнения Игровые методы.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, настольная игра, набор статусов Настроения, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3).	Развитие эмоционально-волевой сферы подростков и социально-коммуникативных навыков, получение эмоциональной поддержки.
26	Грани моего Я. Тренинг.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Игровые методы. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3).	Развитие эмоционально-волевой сферы подростков и социально-коммуникативных навыков. В ходе данного занятия дети концентрируются на позитивных сторонах своей личности, развитие самопознания ребенка, сравнение себя с окружающими.
27	Мне важно, что чувствуют другие. Тренинг.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Игровые методы. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, настольная игра, набор, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3).	Развитие эмоционально-волевой сферы подростков и социально-коммуникативных навыков.
28	Мне не страшно и я могу радоваться. Тренинг.	Тренинговые упражнения. Игровые методы. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3), таблица с обозначениями различных чувств, мяч.	Развитие эмоционально-волевой сферы подростков и социально-коммуникативных навыков, стимулирование межгрупповых взаимодействий.
29	Один и вместе. Тренинг.	Тренинговые упражнения. Игровые методы. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски,	Повышение самооценки, развитие эмпатии, повышает умение работать в паре. Обучение детей понимать и замечать чувства другого че-

№	Тема и форма проведения	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы	Социальная активность подростков
			фломастеры, бумага (формат А3).	ловека и связывать эти наблюдения с собственным переживанием.
30	Групповой портрет. Тренинг.	Тренинговые упражнения. Игровые методы. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3), мячик	Продолжать работу по распознаванию эмоционального состояния по мимике и умению вербально обозначать его. Закрепление навыков самопринятия, самоуверенности, самоуважения.
31	Верный друг – что это? Тренинг.	Тренинговые упражнения. Игровые методы развития социальной активности, обсуждение.	Раздаточный материал по теме занятия. Карточки Диксит, флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3).	Развитие наблюдательности к людям. Развитие коммуникативных навыков, способности понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживание, обучение навыкам саморегуляции.
32	Цветок потенциалов. Тренинг.	Мини-лекция. Тренинговые упражнения. Игровые методы. Беседа.	Раздаточный материал по теме занятия.	Развитие наблюдательности к людям. Развитие коммуникативных навыков, способности понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживание, обучение навыкам саморегуляции.
33	Диагностическое занятие.	Тестирование, анкетирование	Диагностические тесты.	Выявление динамики развития социальной активности подростков
34	Подведение итогов. Тренинг.	Групповая дискуссия. Деловая игра.	Карточки Диксит, флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3).	Закрепление навыков рефлексии, уверенного поведения.
35	Спасибо! До новых встреч! Заключительное занятие. Тренинг.	Тренинговые упражнения. Игровые методы. Беседа.	Карточки Диксит, флипчарт, аудиозапись музыки для релаксации, карандаши, мелки, краски, фломастеры, бумага (формат А3), микрофон (может быть использован игрушечный), настольная игра Дрова, небольшие листочки бумаги, ручки. Чемодан психолога. Диагностический комплект Семаго.	Отработка уверенного поведения в конкретных ситуациях. Обучение простейшим приемам саморегуляции.
36.	Праздник завершения учебного года.			

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература для педагогов

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер. 2009. – 271с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. – 121 с.
3. Грецов А. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание / Андрей Грецов. – М.: Питер, 2011. – 416 с.
4. Дмитриева Н.Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. – М.: Феникс, 2016. – 160 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь. 2004. – 256с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Б. Кудзилов. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер. – 2003. – 512 с.
9. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. – Издательство «Генезис», 2016. – 168 с.
10. Петрова Н. П. Тренинг для победителя: самоменеджмент эпохи Интернет. – СПб.: Речь, 2002. – 216 с.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. Биянова М.Р. – СПб.: Питер, 2003.
12. Психогимнастика в тренинге / Ред. Н.Ю. Хрящева. – СПб.: «Ювента», 1999.
13. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: «Владос», 1999.
14. Рудестам Кьел Групповая психотерапия. – М.: Прогресс 1993.
15. Усова Е. Б. Возрастная психология – Мн.: Изд-во МИУ. 2009. – 180с.
16. Фопель К. Технология ведения тренинга. – М.: Генезис, 2003. – 272 с.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. В 4-х томах; Т. 2. – М.: Генезис, 1998.
18. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы/ Издательство: Питер 2018. – Серия: Мастера психологии.

Литература для обучающихся:

Книги по психологии для подростков и старших школьников

Беверли Бэтчел: Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. – Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 160 с.

Коломинский Я. Л. Основы психологии: учебник для учащихся ст. классов. – Изд-во: АСТ, 2010. – 352 с.

Кауфман Г., Рафаэль Л., Эспеланд П. Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке. – Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 136 с.

О важном (подростковый возраст, неуверенность, беспокойство, отношения с друзьями, родителями и т.д.)

• Кравцова Е.М., Кравцова М. Мыльные бомбы, или Как избежать конфликтов. – Издательство: БерИнгА., 2016 г. – 32 с.

• Млодик И.Ю. Если они смогут встретиться, или твой навигатор по дружбе. – Изд-во: Феникс-Премьер, 2016. – 45 с. – Серия: Яркое детство

• Мэтьюз Э. Прорвемся! Как справиться с проблемами» – Изд-во: Эксмо, 2011. – 176 с.

• Суркова М. От 14 и старше: советы и лайфхаки. – Изд-во: АСТ, 2017. – 192 с.

• Чеснова И.Е. Как стать взрослым? – Изд-во: АСТ, 2017 г. – 208 с.

• Чубукина К. Школа. Выжить и победить. Практические советы школьного психолога. – Изд-во: Амфора, 2010. – 219 с.

О том, что хотели узнать, но боялись спросить (изменения в теле, отношения с противоположным полом)

- Бабич В. Книга для каждого мальчика. – Издательство: АСТ, 2014. – 144 с.
- Бабич В. Книга для каждой девочки. – Издательство: АСТ, 2012. – 160 с.
- Бейли Д. Мое тело меняется. Все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители. – Издательство: Клевер Медиа Групп, 2017. – 48 с.

о том, как стать успешным

- Армстронг Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь. – Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 208 с.
- Еланская А. Секреты твоего успеха: Этикет и искусство общения. – Издательство: Махаон, 2007. – 192 с.
- Кови Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров. – Изд-во: Добрая книга, 2017. – 328 с.
- Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. – Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 304 с.

Интернет-источники

1. Психологическая помощь подросткам: <http://pomoschryadom.ru/>
2. Телефоны доверия, бесплатные консультации психологов в Санкт-Петербурге: <http://appme.ru/help-phones.html>

Тренинговые упражнения

Приведены игры-разминки, игры на тренировку коммуникативных навыков, игры на сплочение группы, которые можно использовать на различных этапах тренинга. В начале тренинга рекомендуются использовать игры, направленные на знакомство, установление контакта, создание позитивной атмосферы. В середине тренинга можно использовать самые разные игры, в зависимости от этапа групповой динамики и поставленных задач. Например, это могут быть игры, направленные на снятие усталости, напряжения, переключение внимания на другую тему, способствующие развитию коммуникативных навыков, сплочению группы, анализу групповых взаимоотношений и пр. В конце тренинга наиболее оптимальными являются упражнения, направленные на снятие напряженности и подведение итогов; при этом акцент рекомендуется ставить на позитивных итогах.

«Визитка»

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Каждый участник оформляет свою визитку с воображаемым именем.

«Давайте познакомимся»

Цель: быстрое знакомство участников, завязывание общения между ними. Участники передают друг другу мяч, называя имя того, к кому он попадает.

«Самый-самый мой плакат»

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

«Приветствие»

Цель: приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе.

Играющие делятся на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Участники приветствуют друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трются ногами.

«Снежный ком»

Цель: облегчить запоминание имен участников, разрядить обстановку.

Ведущий называет свое имя, сидящий справа от него называет сначала имя ведущего, затем свое. Его сосед справа повторяет имя ведущего, имя соседа слева, затем называет свое имя. И так далее по кругу: список повторяемых имен увеличивается с каждым новым участником. Заканчивается игра, когда ведущий, который начинал круг, назовет имена всех.

«Интервью»

Цель: проанализировать психологические особенности участников группы через интервьюирование ими друг друга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Основные вопросы для интервью должны быть заранее написаны на флипчарте.

«Умею ли я оказывать внимание другим»

Цель: тренировка коммуникативных навыков участников.

Участники образуют 2 круга: один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. «Внешний» отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того, я еще умею хорошо...» Далее они меняются ролями.

«В чем мне повезло»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

«Мы похожи?»

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что.» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...»

«Проективный рисунок «Наша группа»

Цель: установка на взаимопонимание.

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)».

«Молекулы»

Цель: двигательная разрядка.

Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: «Объединитесь по 10, по 7, ...» с уменьшением, но не обязательно по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются два последних.

«Броуновское движение»

Цель: двигательная разрядка, сплочение группы.

Участники ходят по комнате с закрытыми глазами, стараясь не столкнуться. Далее все ходят с закрытыми глазами, издавая звуки, например, жужжание. Ведущий интересуется: «Как ходить легче?»

«Пустое место»

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Все участники разбиваются по парам: один сидит, другой стоит за стулом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом, взглядом приглашает к себе любого сидящего. Задача сидящего – пересесть на пустой стул, задача того, кто стоит у него за спиной – удержать его.

«Интервью»

Цель: углубленное знакомство участников друг с другом.

Участники пишут на листке вопросы, которые хотели бы задать друг другу. Листочки перемешиваются, после чего каждый вытягивает вопрос и отвечает на него. В конце каждый может спросить конкретного человека о том, что его интересует.

«Ищу друга»

Цель: работа по осознанию возможных коммуникативных барьеров.

Каждый участник пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. Один из игроков все перемешивает и пускает по кругу. Если участнику нравится объявление, то на нем ставится «звездочка». В итоге объявления раздаются обратно участникам, каждый считает количество «звездочек», выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

«Кто я?»

Цель: работа по осознанию себя как личности.

На этот вопрос каждый участник отвечает письменно. Все ответы перемешиваются и зачитываются одним человеком, анализируется, какой ответ был наиболее полным.

«Имена-качества»

Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и его/ее имя (например, Лариса – любовь, Сергей – скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня.

Подходит для начала третьего-четвертого занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

«Мозговой штурм»

Цель: предоставить возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения на основании определенных правил. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Техническое обеспечение: ватман, маркеры разных цветов.

«Знакомство по парам»

Цель: знакомство, приобретение опыта общения, опыта восприятия информации о другом человеке и о себе со стороны. Способствует созданию безопасной атмосферы.

Участники разбиваются по парам (желательно сформировать пары менее знакомых друг с другом участников). В течение 10 минут каждый рассказывает напарнику о себе, потом представляет партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.

«Хлопки»

Цель: снятие напряжения, концентрация внимания. Участники стоят в кругу и передают друг другу «хлопки». Каждый может изменить направление движения хлопков.

«Времена года»

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы.

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответствующим дате рождения. Затем каждая группа с помощью пантомимы изображает свое время года, задача остальных – угадать представленный ими сезон.

«Построиться по...»

Цель: разрядка, сплочение группы.

Осознание относительности любой системы оценки. Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т. д.) Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний – зависит не от него, а от выбранного критерия.

«Поиск общего»

Цель: знакомство, привлечения внимания к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на пары. Пары находят определенное количество общих признаков, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т. д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на «четверках», «восьмерках» и т. д.

«Зеркало»

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь.

В паре один человек повторяет движения другого. Вариант – вся группа повторяет движения одного.

«Рисунок с поводырем»

Цель: снятие возбуждения, межличностный контакт, опыт ответственности, доверия партнеру.

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза, «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать недостающие элементы рисунка. Рисунки надо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».

«Два паровозика»

Цель: сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика «зрячая», все остальные – «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Когда ведущий дотрагивается до последнего вагона, он переходит на место паровоза. Необходимо просторное, безопасное помещение, ведущий должен следить за безопасностью.

«Бабочка-ледышка»

Цель: развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям.

По кругу из рук в руки передается мячик, который, в зависимости от инструкции, то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

«Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного мышления, знакомство.

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций – чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.

«Скульптор»

Цель: развитие умения владения собственным телом, фантазии.

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Но тем, кто ждет своей очереди, может быть скучно.

«Слепец и поводырь»

Цель: формирование доверия, опыт ответственности и беспомощности,

«Поводырь» ведет другого участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Участники могут по-разному относиться к разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может оказаться, что есть человек, которому никто не доверяет. В то же время, кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

«Мои особенности и преимущества»

Цель: формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям других.

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т. д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к ним в дальнейшем, что-то дополнять.

«Слепой паровозик»

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по два или три человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последнего. Тот, кто в середине – нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

«Ритм»

Цель: сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка.

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

«Горячий стул»

Цель: узнать мнение окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.

«Карта моей души»

Цель: формирование «Я-концепции», возможность побыть самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.

Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Участникам лучше взять рисунки себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

«Доверяющее падение»

Цель: опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Один из участников падает на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Важно обеспечить безопасность падающего.

«Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить – например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.

«Пожелания»

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

«Я хочу тебе подарить»

Цель: умение делать приятное окружающим.

Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих, изобразив его с помощью жестов. Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

«Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня.

«Картина на память»

Цель: формирование установки на партнерство.

На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память». Упражнение может использоваться для завершения тренинга.