

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №32
с углубленным изучением английского языка»**

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Познай себя»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор:

Н.Ю. Хорешко, педагог дополнительного образования

Озерск
2020

Пояснительная записка

Данная [образовательная программа](#) по направленности является **социально-педагогической**.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова).

Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов [взаимопонимания](#);
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящая программа призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

Очень часто педагоги сталкиваются с психологическими проблемами, как отдельных детей, так и [коллектива](#) (школьного класса) в целом. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на весь педагогический процесс. Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в том, что её реализация содействует решению данных проблем и позволяет улучшить психологическую атмосферу в учебных коллективах.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, рассчитанных на решение всего комплекса вопросов, которые волнуют подростков в данном возрасте.

Занятия проходят не в лекционной форме, а в форме игры и тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Цель и задачи программы

Целью программы является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития подростков на основе игровых групповых форм работы.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие познавательных процессов.

Воспитательные:

- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;
- сплочение подростков;
- формирование взаимного доверия;
- формирование толерантности.

Отличительные особенности программы

Образовательная программа «Занимательная психология саморазвития» разработана с учётом имеющегося опыта выявления индивидуальных особенностей обучающихся. На основе проведённого исследования были выделены запросы, интересы и теоретические знания обучающихся, что позволило адаптировать программный материал к практическим запросам современных подростков.

Программа включает в себя следующие блоки: тренинг командообразования, тренинг коммуникативных навыков, занятия, направленные на развитие толерантности, тренинг личностного роста, тренинг профессионального самоопределения.

Тренинги разрабатывались на основе работ , , и др.

Сроки реализации программы

Образовательная программа рассчитана на 1 год.

Программа составлена таким образом, чтобы подростки смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить. Оптимальная численность в группе: 8 человек, что обеспечивает успешное усвоение материала и приобретение необходимых навыков.

Возраст детей: 12-13 лет.

Формы и режим занятий

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

- большие ролевые игры;
- игры-переживания;
- [деловые игры](#);
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;
- семинар;
- метод кейсов и т. д.

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.

5. Психологические тесты.

6. Элементы арт-терапии.

7. Элементы сказкотерапии.

8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Структура занятия

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с 10-15-минутным перерывом.

Занятия учебных групп проводятся в филиале МГДД(Ю)Т. Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

Обучающиеся на протяжении всего курса ведут тетрадь записей, где они фиксируют значимые для них моменты, обработку и интерпретацию тестов и методик, схемы и основные тезисы.

Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки

По окончании курса обучения дети будут:

знать:

- Ø базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- Ø виды конфликтов и пути их преодоления;
- Ø эффективные формы работы в команде;
- Ø методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;
- Ø методику работы с психолого-диагностическим материалом;
- Ø проблемы современного общества, такие как ВИЧ/СПИД и наркомания: пути заражения, этапы развития, возможности защитить себя и своих близких;
- Ø виды социальной активности подростков;
- Ø методику и технику проведения опроса в школе;

уметь:

- Ø работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на уроках);
- Ø взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
- Ø доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- Ø применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- Ø защищать себя и своё здоровье;
- Ø высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- Ø разрабатывать и реализовывать собственный проект;
- Ø применять в жизни принципы толерантности;
- Ø самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании курса обучающиеся самостоятельно разрабатывают опросник, который корректируется вместе с педагогами и апробируется на ровесниках. Подросткам предоставляется возможность самостоятельно выбрать тему исследования, составить вопросы для опроса. Педагог здесь выступает в роли советчика и информатора. Такая форма подведения итогов вызывает значительный эмоциональный подъём у подростков. Ведь получив свободу выбора, они используют все полученные на занятиях знания. Самостоятельность в выборе повышает чувство ответственности у обучающихся, а также мобилизует творческий потенциал подростков.

Формой подведения итогов является организация выставки обработанных результатов в рисуночно-схематической форме. Эта форма подведения итогов позволит увидеть, как были освоены полученные навыки, как ребята чувствуют себя в роли юного психолога, насколько корректно составляют вопросы и насколько инициативно подходят к подготовке собственного социального проекта.

Также подростки получают распечатанные материалы с результатами диагностики на момент начала курса и на момент его окончания, что позволяет наглядно увидеть динамику группы и отдельно каждого члена группы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
Теорет.	Практич.	Всего		
1	Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	1	1	2
2	Тренинг формирования эффективной команды	2	12	14
2.1	Формирование чувства «Мы»	0,2	1,8	2
2.2	Сплочение и доверие	0,2	1,8	2
2.3	Путешествие	1	3	4
2.4	Спасти и выжить	0,2	1,8	2
2.5	Верёвочный курс	0,2	1,8	2
2.6	Портрет нашей группы	0,2	1,8	2
3	Тренинг коммуникативных навыков	4,5	15,5	20
3.1	Общение и умение слушать	0,4	1,6	2
3.2	Средства общения	0,4	1,6	2
3.3	Общение без слов	0,4	1,6	2
3.4	Наши эмоции и чувства	0,4	1,6	2
3.5	Проявление эмоций и чувств	0,4	1,6	2
3.6	Конфликты и причины их возникновения	1	1	2
3.7	Пути решения конфликтов	0,5	1,5	2
3.8	Навыки публичных выступлений	0,5	1,5	2
3.9	Отработка навыков публичного выступления	0,5	3,5	4
4	Тренинг «Развитие толерантности»	2	4	6
4.1	Толерантная личность	1	1	2
4.2	Знакомство со стереотипами	0,5	1,5	2
4.3	Быть принятым другими – не значит быть как все	0,5	1,5	2
5	Тренинг личностного роста	2	6	8
5.1	Кто я?	0,5	1,5	2
5.2	Тренинг креативности	0,5	1,5	2
5.3	Развитие мышления, памяти, внимания	0,6	1,4	2
5.4	Психодиагностика	0,4	1,6	2
6	Профилактика социальных заболеваний	3	3	6
6.1	Профилактика ВИЧ/СПИДа	1	1	2
6.2	Аукцион ценностей	1	1	2
6.3	Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность»	1	1	2

7	Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения	4	6	10
7.1	Тренинг профессионального самоопределения	2	4	6
7.2	Профориентационная диагностика	1	1	2
7.3	Профориентационная игра «Перспектива»	1	1	2
8	Социальное творчество	2	2	4
8.1	Разработка «социального проекта»	1	1	2
8.2	Реализация проекта	-	2	2
9	Итоговое занятие «Чему мы научились»	1	1	2
	Итого	21,5	50,5	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»

Содержание программы, правила её реализации. Ожидаемые результаты по окончании обучения. Инструктаж по [технике безопасности](#).

Практические занятия. Проведение игры на знакомство обучающихся друг с другом.

Раздел 2. Тренинг формирования эффективной команды.

Тема 2.1. Формирование чувства «Мы».

Повышение референтности и социометрического статуса всех членов группы.

Практические занятия. Игры на снятие барьеров и сближение. Игровая диагностика.

Тема 2.2. Сплочение и доверие.

Формирование сплочения и доверия в группе.

Практические занятия. Мини-беседа на тему доверия. Освоение пространства посредством игровых форм.

Тема 2.3. Путешествие.

Повышение взаимного чувства доверия. Разработка общей символики: эмблема, девиз, название.

Практические занятия. Подвижные игры с принятием совместных решений.

Тема 2.4. Спасти и выжить.

Раскрытие и [активация](#) творческого потенциала команды, личностного потенциала каждого её члена. Формирование слаженных действий в команде.

Практические занятия. Беседа на тему «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве». Психогимнастические игры. Большая ролевая игра.

Тема 2.5. Верёвочный курс.

Развитие взаимодействия в коллективе.

Практические занятия. Упражнения соревновательного типа на открытом пространстве (на улице).

Тема 2.6. Портрет нашей группы.

Взгляд на свою группу со стороны. Беседа «Какой мы коллектив?»

Практические занятия. Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Повторная диагностика групповой сплоченности.

[Получить полный текст](#)

Раздел 3. Тренинг коммуникативных навыков.

Тема 3.1. Общение и умение слушать.

Теоретические аспекты эффективного общения.

Практические занятия. Беседа, игры и мини-упражнения. Диагностика готовности слушать собеседника.

Тема 3.2. Средства общения.

Классификация средств общения.

Практические занятия. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр.

Тема 3.3. Общение без слов.

Понятие невербального общения.

Практические занятия. Игровые упражнения, направленные на формирование жестикюляции и мимики. Формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой, позой при разговоре.

Тема 3.4. Наши эмоции и чувства.

Понятие эмоций и чувств. Роль эмоций и чувств в общении.

Практические занятия. Упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения. Игры-переживания.

Тема 3.5. Проявление эмоций и чувств.

Понятие эмпатии. Формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника.

Практические занятия. Тренинговая работа в парах и мини-группах: формирование и отработка навыков эмпатии, обучение технике саморегуляции.

Тема 3.6. Конфликты и причины их возникновения.

Понятие конфликта в психологии. Причины конфликтов. Механизмы возникновения конфликтов. Барьеры и трудности в общении.

Практические занятия. Самодиагностика степени своей конфликтности. Игровое моделирование конфликтных ситуаций.

Тема 3.7. Пути решения конфликтов.

Различные подходы разрешения конфликтов в психологии.

Практические занятия. Отработка теоретических знаний в мини-группах. Выработка подростками собственных решений конфликтных ситуаций. Тренинг бесконфликтного решения.

Тема 3.8. Навыки публичных выступлений.

Особенности подготовки и проведения публичных выступлений. Практические советы при выступлениях на «большую аудиторию».

Практические занятия. Релаксационные упражнения. Упражнения на саморегуляцию (как справиться с волнением).

Тема 3.9. Отработка навыков публичного выступления.

Моделирование публичного выступления.

Практические занятия. Видеозапись выступления (с согласия обучающегося).

Подготовка презентации. Самостоятельный анализ обучающимся своего вербального и невербального поведения по видеоматериалам. Коррекция ошибок в мини-группах.

Раздел 4. Тренинг «Развитие толерантности».

Тема 4.1. Толерантная личность.

Понятие толерантности. Понятие толерантной личности. Понятие интолерантной личности. Особенности и различия толерантной и интолерантной личности.

Практические занятия. Упражнение на определение степени своей толерантности.

Тема 4.2. Знакомство со стереотипами.

Понятие стереотипа. Виды и функции стереотипа. Популярные стереотипы. Механизмы возникновения стереотипов.

Практические занятия. Игровой тренинг.

Тема 4.3. Быть принятым другими – не значит быть, как все.

Формирование положительной самооценки подростков. Развитие позитивного отношения к уникальности каждого человека.

Практические занятия. Игровой тренинг.

Раздел 5. Тренинг личностного роста.

Тема 5.1. Кто я?

Диагностические и медитативные методики.

Практические занятия. Тренинги на самопознание, осознание себя (своей личности) и понимание других людей.

Тема 5.2. Тренинг креативности.

Понятие креативности. Первичные и вторичные способности.

Практические занятия. Выполнение задач на сообразительность. Самооценка творческих способностей.

Тема 5.3. Развитие мышления, памяти, внимания.

Когнитивные процессы и их особенности. Тест IQ.

Практические занятия. Самодиагностика интеллектуального уровня. Упражнения на развитие мышления, памяти, внимания. Формирование навыков самостоятельного совершенствования когнитивных способностей.

Тема 5.4. Психодиагностика.

Формирование предпрофессиональных навыков.

Практические занятия. Самостоятельная обработка и интерпретация методик.

Раздел 6. Профилактика социальных заболеваний.

Тема 6.1. Профилактика ВИЧ/СПИДа.

Проблема ВИЧ/СПИДа в современном обществе. Информация о развитии, путях заражения и возможностях предотвращения болезни. Меры самозащиты.

Практические занятия. Профилактический тренинг.

Тема 6.2. Аукцион ценностей.

Понятие ценности. Понятие выбора.

Практические занятия. Формирование навыков выбора. Тренинг.

Тема 6.3. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность».

Мифы, связанные с наркоманией. Комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, направленных на предупреждение возникновения какого-либо негативного явления. Пропаганда здорового образа жизни.

Практические занятия. Освоение правил действия в случае столкновения с проблемой наркомании.

Раздел 7. Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения.

Тема 7.1. Тренинг профессионального самоопределения.

Теоретические аспекты профессионального и жизненного самоопределения.

Практические занятия. Апробация полученных знаний при помощи упражнений.

Тема 7.2. Профорientационная диагностика.

Сознательный выбор профессии и аргументация в её защиту.

Практические занятия. Проведение тестирования. Интерпретация и обобщение результатов тестирования.

Тема 7.3. Профорientационная игра «Перспектива».

Аспекты профессионального и жизненного самоопределения на конкретных примерах выбора.

Практические занятия. Закрепление полученных знаний и навыков в игровой форме.

Раздел 8. Социальное творчество.

Тема 8.1. Разработка социального проекта.

Понятие социального проекта. Различные виды социального проекта. Теоретические аспекты социального проектирования.

Практические занятия. Разработка собственного социального проекта-опросника.

Тема 8.2. Реализация проекта.

Практические занятия. Самостоятельный выбор темы. Проектирование опросника. Разработка методики опроса. Проведение опроса. Обработка и интерпретация данных. Оформление результатов опроса. Обсуждение в группе.

Раздел 9. Итоговое занятие «Чему мы научились?»

Выставка с результатами проведенного опроса. Заключительная диагностика.

Коллективное подведение итогов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Приёмы и методы реализации программы

В образовательной программе применяются следующие формы работы.

Психологические игры и упражнения.

Упражнение на работу с именем – неотъемлемая процедура любого тренинга – представление участников друг другу. Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, когда проводятся игры по типу: «Имя + мой любимый фильм», «Имя + то, куда мечтаю поехать», «Имя + самое запоминающееся событие из зимних каникул» и т. д. Это служит напоминанием, как важно обращаться друг к другу по именам, а также это даёт определённый настрой на работу и «включение в круг». Ритуал прощания – «Дерево настроения», помогает наглядно проследить настроение участников.

Большие ролевые игры – одна из важнейших составляющих тренинга с подростками, в течение которых они моделируют своё будущее, примеряют на себя новые роли, проживают в психологически защищенной, комфортной обстановке то, что чуть позже им придется прожить в социуме, учатся вербализировать свои переживания, принимать переживания других (например, «У дверей девушки», «Треугольник», «Наш двор», «Суд над стереотипом», «Как привлечь внимание» и т. д.);

Упражнения на новый сенсорный опыт ставят подростка в ситуацию, в которой он заведомо вынужден столкнуться с относительно новым для него сенсорным опытом, причём в достаточно психологически комфортной, не опасной для него ситуации.

Приобретённый опыт побуждает обучающегося поделиться с группой своими ощущениями и переживаниями, сравнить свои впечатления с впечатлениями и ощущениями других членов группы после получения от них обратной связи. Например, упражнения «Слепой и поводырь», «Опознать на ощупь», «Поднять и покрутить» и т. д.

Упражнения на «границы психологического пространства» – задания на демонстрацию психологических пространств и на манипуляцию с психологическими пространствами, например, показать, что такое зона психологического комфорта, а также игры-манипуляции. Пример таких игр: «Путаница», «Рекорд группы», «Пространство» и т. д.

Психогимнастические игры или, как их еще называют, игры-разминки – используются для того, чтобы подравнять функциональное состояние собравшейся группы. Эти игры позволяют ввести участников группы в тренинговую атмосферу, помочь им почувствовать эту атмосферу, расшевелить одних, несколько поубавить пыл других, поднять общий тонус всей группы и каждого её участника (например, «Рукопожатие», «Ловля моли», «Ветер дует», «Изобрази предмет», «Принцесса, Самурай, Дракон», игры с мячом и т. д.).

Упражнения на «пространственное взаимодействие» – игровые упражнения, в которых все участники тренинга активно взаимодействуют друг с другом, выполняя некоторую общую игровую задачу (много таких упражнений используется в тренинге командообразования, например, «Паутина», «Болото», «Переправа», «Телеграмма» и т. д.)

Упражнения на отработку различных навыков – подростки отрабатывают навыки и умения, которые они получили на занятии.

Упражнения на речевые действия – большинство упражнений этого типа из тренинга общения. Например, «Комплименты», «Тосты», «Обвинения», «Речевые ассоциации» и т. д.

Упражнения на обратную связь – большую роль играет не только прямая связь, т. е. создание ориентировочной основы для действий участников тренинга в желаемом педагогу направлении, обратная связь всегда присутствует, когда в тренинге формируются некоторые новые способы деятельности и когда внутри тренинга с её помощью увеличивается продуктивность общения и оказывается межличностное влияние. Обратной связи в тренингах придаётся особенно важное, но не центральное, а скорее вспомогательное значение, как средству контроля и самоконтроля за выполнением

действий на каждом этапе его формирования. Учебный процесс построен таким образом, что оценивается не вся деятельность, а каждое действие, происходит повышение индивидуальности «продукта». Эффективно использование в тренинге упражнений «Горячий стул», «Лучи солнца», «Линеечка» и т. д. Получение обратной связи происходит и путём задавания вопросов о пережитых чувствах и эмоциях после выполнения тех или иных упражнений (обычно содержательных и объёмных). Из ответов часто делаются выводы об основных содержательных компонентах занятия, подкреплённых теоретической информацией. Также возможно на занятиях использование своеобразных отчётов обучающихся: сжатых или развёрнутых.

Групповые дискуссии, беседы.

Они относятся к методам психологии, предусматривающим прямое или косвенное получение сведений путем речевого общения. Применяются с целью получения необходимой информации или разъяснения содержательной теоретической информации занятия. Такая форма работы весьма ограниченно используется в тренинге, иногда они развиваются сами собой и связаны с чем-то существенным для обучающихся, что произошло непосредственно во время тренинга.

Мозговой штурм.

Предназначен для нахождения группового решения проблем. Суть этого метода в выдвижении серии гипотез, путём коллективного анализа которых группа затем приходит к общему решению. Используется на первом занятии для того, чтобы узнать первичные знания подростков о психологии, а также для нахождения групповых решений в других занятиях.

В образовательной программе используются различные ***приёмы и методы психологии***, которые, с одной стороны, способствуют коррекции поведения, разрешению проблем обучающихся, а, с другой стороны, служат для формирования их предпрофессиональных навыков.

Моделирование практических ситуаций в малых группах.

Метод используется для снижения тревожности обучающихся. Выработка идей и апробация навыков эффективнее идут при работе в группах из 2-3-х человека по схеме: два человека моделируют игровую ситуацию, а третий является наблюдателем, контролирует процесс и подсказывает при необходимости. Такой метод позволяет эффективнее реализовать задачи занятия, нежели при проведении упражнений со всей группой.

Метод кейсов.

Заключается в нахождении решения конкретного, предлагаемого для группового анализа случая. Используется в тренинге толерантности и в теме «Пути преодоления конфликтов».

Метод демонстрации и иллюстрации.

Наглядно-чувственное ознакомление обучающихся с явлениями, процессами, которое используется для раскрытия динамики изучаемого содержательного компонента занятия. Используется в семинаре по профилактике наркомании и ВИЧ/СПИДа, в тренинге коммуникативных навыков. Также в тренинг коммуникативных навыков включено видео-занятие.

Диагностические методы.

Тестирование – стандартизированное испытание, предназначенное для установления количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий. В тренинги включены: тест «Самооценка конфликтности», тест «Тактика поведения в конфликте», тест «Умеете ли вы слушать?», тест «Самооценка», тест ММРІ (сокращённый вариант), тест IQ.

Проективные методики – человек непроизвольно, в свободной или подсказанной форме, но всегда более или менее символично, делится представлениями и переживаниями о себе и своей жизни. Их назначение – создать психологически защищённую ситуацию для личностного самораскрытия участников тренинга, разговора о личностных качествах и

личностных проблемах. Используются следующие проективные методики: «Незаконченные предложения», «Несуществующее животное», «Мои профессиональные желания», «Зеркало».

Опрос – методика, при которой задания представлены в виде вопросов или утверждений, задача испытуемого – дать письменные или устные ответы, сообщить информацию о себе. Используются: «Опросник профессиональных предпочтений» Кабардова, «Темпераментный опросник» Павлова, опрос «Черты толерантной личности», «Социологический опрос населения школы».

Анкетирование – опосредованное общение по заранее составленным вопросам, на которые обучающимся необходимо ответить. Этот метод почти не применяется в тренинге, но о нём обязательно рассказывается на занятиях в разделе «Социальное творчество», где в качестве примера используется «Анкета для подростков».

Социометрия – этот метод рассчитан на выявление характера непосредственных отношений типа «симпатии – антипатии» между членами учебной группы. Он позволяет получить нередко скрытую информацию о характере межличностных отношений в группе. Используется на первом и последнем занятиях, чтобы проследить динамику изменений взаимоотношений в группе.

Элементы арт-терапии.

Применяются при создании терапевтических ситуаций, в которых используется творческий продукт. На подростков оказывает влияние, как сам процесс создания этого творческого продукта, так и результат – созданный творческий продукт. Используются элементы арт-терапии при создании коллажа, общих рисунков, портрета группы и на других занятиях.

Дидактические материалы

Раздел 1. Вводное занятие.

Демонстрационный материал:

- большие листы с определениями;
- рисунок дерева (размер А1).

Раздаточный материал:

- карточки с изображением яблок, которые будут крепиться к дереву.

Раздел 2. Тренинг формирования эффективной команды.

Раздаточный материал:

- бланки опросников, листы;
- верёвка;
- «плоты» – листы картона или линолеума размером 35 на 35 см (5 шт.).

Раздел 3. Тренинг коммуникативных навыков.

Демонстрационный материал:

- плакат с основными определениями;
- вырезки из журналов.

Раздаточный материал:

- бланки опросников;
- карточки с описанием ситуаций;
- карточки с заданиями.

Раздел 4. Тренинг «Развитие толерантности».

Демонстрационный материал:

- плакат с основными определениями;
- бланк опросника (на ватмане А1).

Раздаточный материал:

- бланки тестов;
- карточки с заданиями;
- текст для релаксации;
- материал для составления коллажа.

Аудиозаписи:

- «Релаксация».

Раздел 6. Профилактика социальных заболеваний.

Демонстрационный материал:

- плакат с основными определениями;
- плакат с изображением человека и его органов;
- разноцветные липкие листы бумаги;
- вырезки из журналов;
- плакаты;
- некоторые медикаменты (таблетки);
- текст письма.

Раздаточный материал:

- бланки опросников;
- карточки с текстами;
- карточки с описанием ситуаций.

Аудиозаписи:

- кассета с записью медленной музыки.

Раздел 7. Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения.

Демонстрационный материал:

- плакат с основными определениями;
- плакат с формулой.

Раздаточный материал:

- бланки тестов;
- карточки с текстами;
- карточки с описанием ситуаций;
- бланки опросника.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Демонстрационный материал:

- диаграммы;
- цветные материалы.

Раздаточный материал:

- обработанные результаты опросника;
- бланки тестов.

Формы подведения итогов

Постоянный индивидуальный и групповой контроль осуществляется во время проведения всех занятий: наблюдение за динамикой развития группы, за развитием индивидуальных качеств и отработкой навыков и умений, получением обучающимися необходимой информации.

Педагог отслеживает результаты и эффективность работы для каждого подростка отдельно. Проверка осуществляется следующими путями:

- с помощью сравнительного анализа результатов психодиагностики отдельных подростков и динамики развития группы;
- в ходе длительного наблюдения за индивидуальной и групповой деятельностью;
- в ходе получения обратной связи.

В конце каждого раздела обучающимся раздается печатный материал, который они хранят в папке, заполняемой по мере прохождения следующих разделов.

Техническое обеспечение программы

Занятия учебных групп проводятся в филиале МГДД(Ю)Т. Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

Перечень материалов и оборудования, необходимых для занятий:

- бланки тестов;

- цветные карандаши (не менее 12 цветов);
- простые карандаши;
- ручки шариковые;
- ножницы;
- бумага белая (писчая);
- бумага для рисования (плотная);
- ватман А3;
- маркеры (4 цвета);
- гуашь;
- [акварель](#);
- клей-карандаш;
- кисточки (1 – толстая, 1 – тонкая);
- старые журналы;
- магнитофон;
- папка с файлами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для обучающихся

Грецов для подростков: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2004.

, Колюцкий психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Сфера, 2001.

Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Сост. Д. Я. – Самара: Изд. дом «Бахрах-М», 2003.

Литература для педагога

Анн тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004.

Вачков методы в работе школьного психолога: Учебное методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.

Грецов в компетентности в общении (для подростков): Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2004.

Коломинский взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): Учеб. пособие. 2-е изд., доп. – Минск: ТетраСистемс, 2000.

, Мухаматулина : Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 3-е изд., стереотип. – М.: Генезис, 1999.

Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2002.

Лидерс тренинг с подростками: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.

Овчарова книга социального педагога. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. . – СПб.: Питер, 2005.

Профилактика ВИЧ/СПИДа и наркомании среди молодежи: Метод. пособие по проведению обучающих семинаров-тренингов. – Томск: UFO-press, 1999.

Шакурова и технология работы социального педагога: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Изд. центр «Академия», 2002.