Программа тренинга для подростков

 «Познай самого себя»

 Составила : Педагог – психолог

 Т.А. Токарева

Пояснительная записка

Тренинг "Познай самого себя" предназначен для подростков. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Цель : помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

 Задачи :

 развивать представление о себе; формировать возможность распознавать собственные личностные качества, формировать способность анализировать свои личност­ные качества; обратить внимание на то, что у каждого качества есть две стороны позитивная и негативная, развивать умение устанавливать контакт; развивать наблюдательность в общении.

Основные направления работы с подростками.

Программа групповых занятий для подростков должна обес­печить, с одной стороны, формирование стрессоустойчивости, с другой стороны, выполнение возрастных задач развития.

В работе с подростками выделяют следующие основные на­правления: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

*Аксиологическое направление* предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, адекватно осо­знавая свои и чужие достоинства и недостатки.

*Инструментальное направление* требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, послед­ствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирова­ния личностной рефлексии.

*Потребностно-мотивационное направление* предполага­ет, прежде всего, умение сделать выбор, принять ответствен­ность за свой выбор, а также формирование потребности в са­моизменении и личностном росте.

*Развивающее направление* обеспечивает формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия с окру­жающими, расширяет диапазон применяемых стресспреодолевающих стратегий.

Основа психологических занятий — это обучение жизненно важным умениям и навыкам, способности индивида к сохране­нию состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром. Подростков необходимо познакомить с признаками психологи­чески некомфортных состояний, обучить приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса.

Техника проведения профилактических занятий

Оптимальное число участников тренинга — 10-12 подрос­тков. Занятия целесообразно проводить один раз в неделю. Продолжительность занятия — от 60 до 90 минут, в зависимо­сти от темы. Тренинг рассчитан на работу с подростками 13-15 лет.

*Структура занятия.*

Занятие *тренинга,* в зависимости от темы, включает не­сколько этапов:

1. Создание единого психологического пространства, а так­же обратной связи (отдельный участник, вся группа и наобо­рот).

2. Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.

3. Проведение дискуссий, игры, полилога или интервьюи­рования для создания ситуаций рефлексии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы занятий  | Количество часов  |
| 1 | Знакомство  | 1,5 |
| 2 | Каков я на самом деле? | 1,5 |
| 3 | Моя индивидуальность. | 1,5 |
| 4 | Я и другие. | 1,5 |
| 5 | Функции чувства. | 1,5 |
| 6 | Уверенное и неуверенное поведение. | 1,5 |
| 7 | Я в своих глазах и в глазах других людей. | 1,5 |
| 8 | Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях. | 1,5 |
| 9 | Стресс и способы его преодоления.  | 1,5 |
| 10 | Завершающее занятие. | 1,5 |

Содержание программы

**Занятие 1. Знакомство**

Цели : создать благоприятные условия для работы в группе; ознакомить с основными принципами работы психологического тренинга.

1. Дискуссия:

— Что такое группа?

2. Установление правил работы в группе.

3. Принятие правил. Ведущий обещает выполнять приня­тые правила и просит каждого участника дать такое же обе­щание.

4. Упражнение «Имя и качество» .

5. Упражнение «Ассоциации».

6. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

7. Ритуал прощания.

**Занятие 2. Каков я на самом деле?**

Цель : закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

 1. Упражнение «Букет».

2. Упражнение «Немного о себе».

3. Игра «Встреча взглядами».

4. Какой я человек?

5. Упражнение «Я — первый».

6. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

7. Ритуал прощания.

 **Занятие 3. Моя индивидуальность.**

Цель : способность дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия; учить находить в себе главные индивидуальные способности.

1. Упражнение «Пересядьте все те, кто...».
2. Упражнение «Ассоциации».
3. Упражнение «Волшебная рука».
4. Здравствуй , Я, мой любимый.
5. Упражнение «Хорошо или плохо».
6. Дискуссия по упражнению:

— Какую сторону качества — позитивную или негативную легче найти?

— Все ли качества имеют две стороны?

— Есть стопроцентно хорошие качества или, наоборот, пло­хие?

1. Мой портрет в лучах солнца.
2. Ритуал прощания.

**Занятие 4. Я и другие.**

Цель: формировать представления о роли общения в жизни участников и необходимости совершенствования навыков об­щения.

1. Упражнение «Молекулы».
2. Упражнение «Тройка».
3. Точка опоры.
4. Ролевая игра «Установление контакта».
5. Проективный рисунок.
6. Дискуссия по упражнению.

— Что вам показалось сложным?

— Что вы чувствовали?

1. Упражнение «Умение вести разговор».
2. Ритуал прощания.

**Занятие 5. Функции чувства.**

Цель:формировать представления об эмоциональной сфере личности.

1. Разминка «Мое настроение».
2. Упражнение «Спектр чувств».
3. Дискуссия по упражнению:

— Что вы думаете по поводу списков эмоций?

— У кого больше всего написано эмоций? У кого есть совпа­дающие эмоции?

— У кого только свои, не повторяющиеся ни у кого эмоции?

— Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

1. Мозговой штурм «Способы выражения чувств».
2. Демонстрационная ролевая игра.
3. Обсуждение:

- Какие приемы были использованы?

— К каким результатам приведут приведенные способы выражения чувств?

— Что способствовало достижению взаимопонимания?

— Что снижало взаимопонимание?

— Что оказалось самым трудным в этом упражнении?

1. Упражнение «Карусели»
2. Ритуал прощания.

**Занятие 6. Уверенное и неуверенное поведение.**

Цель: отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

1. Упражнение «Воспроизведение».

2. Упражнение «Мое поведение».

1. Обсуждение:

- Какие приемы были использованы?

— К каким результатам приведут приведенные способы?

1. Упражнение «Зеркало».
2. Упражнение «Город уверенности».
3. Упражнение «Круг уверенности».
4. Обсуждение:

- Что вы думаете по поводу уверенного и неуверенного поведения?

- Что оказалось самым трудным в этом упражнении?

— Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

1. Упражнение «Трон»
2. Обсуждение:

- Кого из участников группы видели в кресле чаще остальных?

- Как он сам к этому относится?

- Как каждый относится к участнику, которого он увидел в кресле?

- Кто посадил в кресло самого себя?

 10. Ритуал прощания.

**Занятие 7. Я в своих глазах и в глазах других людей.**

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

1 . Упражнение «Сигнал».

2. Упражнение «Подарок».

3. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других».

4. Игра «Комиссионный магазин».

5. Дискуссия :

- Что оказалось самым трудным в этом упражнении?

— Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

- От каких качеств хотелось избавиться?

- Какие качества хотелось приобрести?

6. Упражнение «Приятный разговор».

7. Упражнение «Зеркало».

8. Обсуждение упражнения:

— Легко или трудно вам было повторять движения?

— Кому было легко?

— А в чем были трудности?

10.Ритуал прощания.

**Занятие 8. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях.**

Цель : помочь осознать роль общения в жизни человека; развивать навыки общения со сверстниками.

1. Упражнение «Дракон».
2. Упражнение «Межличностное пространство».
3. Обсуждение:

— Легко или трудно вам было выполнять упражнение?

— Кому было легко?

— А в чем были трудности?

1. Беседа «Трудности человека, связанные с общением».
2. Упражнение «Разговор через стекло».
3. Дискуссия по упражнению. Сначала вопросы разыгрывавшим сценку:

— Что вы чувствовали? Легко ли было передавать информа­цию?

— Легко ли было расшифровывать информацию?

— Что удалось? Что не удалось? Почему?

Вопросы зрителям:

— Какие у вас впечатления? Удалось ли самим расшифровать информацию?

-— Что понравилось? Что бы вы сделали по-другому?

7. Задание «Правила общения с людьми».

8. Творческое задание «Круг моего общения»

9. Дискуссия:

— Что вы чувствовали когда выполняли задание?

— Что удалось? Что не удалось? Почему?

— А в чем были трудности?

10. Ритуал прощания.

**Занятие 9. Стресс и способы его преодоления.**

*Цель:* формировать навыки преодоления стресса;формировать навыки оптимального поведения в стрессовых ситуациях.

1. Игра «Солнце и планеты».

2. Дискуссия:

— Когда эмоции проявляются наиболее сильно?

—Что такое стресс?

- Какую функцию он выполняет?

— В каких ситуациях человек испытывает стресс?

— Стресс — это хорошо или плохо?

— Как противостоять стрессу?

— Как вы можете охарактеризовать это явление?

— Что испытывает человек? Каковы признаки стресса?

— От чего зависит возникновение и переживание стресса?

3. Мозговой штурм «Проявления стресса».

4. Упражнение «Глубокое дыхание».

5.Упражнение «Консилиум».

6. Обсуждение упражнения:

— Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

— Какие выводы вы сделали?

— Как вы понимаете постулаты: «Думай позитивно» и «Не делай из мухи слона»?

7. Упражнение «Релаксация».

8. Упражнение «Воображаемое проигрывание».

9. Обсуждение упражнения:

— Можно ли заранее продумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации?

— Сколько возможных вариантов поведения вы успели при­думать?

— Что вам показалось наиболее сложным?

— Были ли моменты, в которых вы не были уверены в том, что именно следует делать?

1. Ритуал прощания.

**Занятие 10. Завершающее занятие.**

Цель: закрепить представление участников о свое уникальности, обогатить сознание позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

1. Упражнение «Новогодняя елка».
2. Упражнение «Чемодан».
3. Обсуждение:

— Понравилось ли содержимое «чемоданов» отъезжаю­щим?

— Что еще вам хотелось бы взять с собой в дорогу?

1. Я – это Я.
2. Упражнение «Пожелания».
3. Обсуждение упражнения:

— Какие пожелания вам больше всего понравились?

— Какие чувства испытывали?

1. Упражнение «Мое будущее».
2. Упражнение «Коллаж».
3. Заключительная дискуссия:

— Что вам понравилось?

— Чему вы научились в ходе тренинга?

— Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?

— Какие навыки вы будете использовать?

1. Ритуал прощания.

Литература :

1. Ключников С.Ю. Невидимая броня: теория и практика психологической защиты/- М.: Беловодье, 2002.
2. Пономаренко Л.П. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога: в 2 ч. / - М.: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
3. Практикум по психологии.- СПб.: Лань, 2002г.
4. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой.- СПб.: Речь, 2002.
5. Справочник практического психолога /В.Л. Талантов. – СПб.: Сова, 2003.
6. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий /авт.-сост. Ю.А. Голубаева и др. – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Энциклопедия для детей. – Т.18 Человек. - Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М.: Аванта +, 2002.