*Не важно, насколько нелеп, глуп и смешон я могу быть, это я, и я должен быть патриотом себя*

*(Эверет Шостром, психолог)*

**Пояснительная записка**

Многие люди сами для себя загадка. Они не понимают своих поступков, высказываний, а иногда и собственных мыслей. Нередко люди позволяют другим решать за себя, что делать и как думать. Зачастую им приходится идти наперекор собственной природе. И это порождает проблемы. Психологи утверждают, что «если всю жизнь человек будет жить наперекор собственному складу личности, то, скорее всего он будет несчастлив» [5].

Знания о самом себе каждый из нас получает постоянно. Эти знания позволяют человеку быть честным с самим собой, сделать правильный выбор и принять нужное решение. Человек, размышляющий о себе, может строить планы – на сегодня, на завтра, на всю жизнь – сообразно собственным представлениям о себе. Знание себя помогает человеку выбрать дорогу в жизни, принимать решения и следовать за своей мечтой. А разве не мечтами наполнен подростковый возраст?

Подростковый возраст – это пора достижений, «стремительного пополнения знаний, становления нравственности, открытия индивидуального «Я» и обретения новой социальной позиции» [9]. «Основными новообразованиями в этом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению» [2].

Кроме того, это «возраст потерь детского мироощущения, относительного беззаботного и зачастую безответного образа жизни, пора мучительных сомнений в себе, поисков правды в себе и окружающем мире» [8].

Подростки стремятся проявлять больше самостоятельности; именно в данный момент они хотят разобраться в себе, почувствовать силу своего «Я», оценить себя сами. Подростки очень противоречивы. «Стремление к максимализму зачастую приводит их к потере чувства реальности» [6]. Для них характерна повышенная критичность, что часто мешает доверительному общению.

Участие в данной программе позволит подросткам найти свое «Я», поможет осознать свои силы и индивидуальность, а оказавшись на «территории доверия», почувствовать вкус успеха.

При работе с подростками (12-14 лет) упор делается на пробуждение интереса и развитее доверия к самому себе, на постепенном понимании и осознании собственных возможностей, особенностей характера. Этот возраст «является благоприятным временем для развития и укрепления у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства» [7].

При работе со старшеклассниками (15 лет) основной акцент делается на развития доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения, межличностных отношений.

Автор программы рассматривает название программы «Территория доверия» в аспекте развития у подростков и старшеклассников таких личностных качеств, как доверие и искренность.

**Идея программы:** не навязывать ребенку чужое мнение, а помочь ему стать самим собой, принять и полюбить себя, обрести уверенность, научиться доверять, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо.

**Методический блок программы**

**Цель программы:** развитие личностных качеств подростков: самооценки, уверенности в себе и в своих возможностях, умение управлять своим поведением и занимать активную жизненную позицию по отношению к жизненным событиям и проблемам, коммуникативной компетентности, умений получать и оказывать поддержку окружающим.

**Задачи:**

1. Обогатить формы общения со сверстниками.
2. Сформировать потребность в самореализации.
3. Научить отстаивать и защищать свою точку зрения.
4. Развить чувство ответственности и уверенности в себе.

**Предполагаемые результаты:**

* осмысление подростками своих возможностей;
* активизация личностных ресурсов, процесса рефлексии;
* раскрытие сильных сторон личности.

**Принципы программы:**

1. Принцип веры в ребенка (оказание помощи подростку в раскрытии своей личности, развитие уверенности в том, что его уважают, верят в него).
2. Принцип «здесь и сейчас» (все, что происходит на занятии, за пределы занятия не выносится).
3. Принцип безопасности (доверие, сохранение физического и психического здоровья детей).
4. Принцип самооценки (осознание и оценивание самого себя, умение радоваться своим и чужим успехам, сопереживать).

**Методы работы:**

1. Методы формирования сознания (беседа, пример, наблюдение, рассказ).
2. Методы организации деятельности (упражнение, тестирование, игра, психогимнастика).
3. Методы стимулирования (поощрения, постановка перспективы).
4. Методы самовоспитания (самоконтроль, самоанализ, рефлексия)

**Формы работы:** групповые занятия.

Содержание групповых занятий можно дополнять новыми темами, интересными упражнениями с учетом индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагога.

**Средства:** во время занятий можно использовать схемы-конспекты, что позволит ребятам эффективнее ознакомиться с материалом, излагаемым устно. Для занятий потребуются: стулья, бейджи, листы бумаги, карандаши, планшеты, ватман, ручки, ластики.

**Условия реализации программы:**

1. Возрастная категория: подростки среднего (12-14 лет) и старшего (15 лет) школьного возраста.
2. Временный детский коллектив как временное жизненное пространство, не нарушающее прежний образ жизни детей.
3. Реализация программы возможна в период летних смен и предполагает разнообразие мест проведения мероприятий.
4. Занятия проводятся в малых группах по 10 человек, продолжительностью 1 академический час.
5. Принятие подростками ведущей идеи программы и посещение занятий.

**Степень апробированности программы:** данная программы была апробирована в Камчатском крае в детском оздоровительном лагере имени Ю.А. Гагарина и имеет положительные результаты у подростков, которые в конце смены отметили, что они:

* осознали свои личностные психологические ресурсы;
* увидели свою неповторимость, уникальность, познали лучше себя;
* попробовали и освоили навыки самоанализа;
* многие почувствовали себя увереннее и успешнее в коллективных делах.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

(в академических часах)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание деятельности | Форма проведения | Часы |
| **Организационный период** | | | |
| 1. | «Здравствуйте!» Вводное занятие: знакомство с программой. | анкетирование упражнение  игра  рефлексия | 2 |
| 2. | «Это я!» Создание условий для самопознания и самопринятия. | Рассказ  упражнение  обсуждение  рефлексия | 4 |
| 3. | «Быть воспитанным» Создание условий для доверительного общения. Занятие о культуре и поведении. | Тестирование  упражнение  конкурс  рефлексия | 1 |
| **Основной период** | | | |
| 4. | «Искусство общения» Занятие о видах общения и на развитие навыков эффективного общения. | Игра  упражнение  психогимнастика  рефлексия | 4 |
| 5. | «Уверенность и уверенное поведение» Развитие навыков уверенного поведения. | Тестирование  упражнение  психогимнастика  рефлексия | 4 |
| **Итоговый период** | | | |
| 6. | «Как сказать «Нет!» Тренинг навыков уверенного и конструктивного поведения в различных жизненных ситуациях. | Тестирование  упражнение  психогимнастика  рефлексия | 2 |
| 7. | «Давайте говорить друг другу комплименты. А как?» Создание обстановки доброжелательности, дружелюбия, восторженности. Итоговое занятие. | Игра  упражнение  беседа  рефлексия | 1 |
| Итого: | | | 18 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Из всех приключений, уготованных нам жизнью, самое важное и интересное — отправиться в путешествие внутрь себя самого, исследовать неведомую часть себя самого.

Ф. Феллини (кинорежисссер)

**Организационный период**

**Занятие 1. «Здравствуйте!»**

***Цель:*** ознакомление с программой; сплочение группы

***Задачи:***

1. Установить доверительные отношения.
2. Выявить актуальные для ребят темы.
3. Выработать и принять правила работы в группе.

**Ход:**

***Начало занятия:***

1. Упражнение «Принятие правил»
2. Игра на знакомство «Снежный ком»

***Разминка:***

* упражнение «Ураган»

***Работа по теме занятия:***

1. Упражнение «Да-нет»
2. Анкетирование «Умеете ли вы решать свои проблемы?», «Насколько вы уверены в себе?»

***Разминка:***

* упражнение «Аплодисменты»

***Завершение занятия:***

1. Упражнение «Подарок»

**Занятие 2. «Это я!»**

***Цель:*** создание условий для самопознания и самопринятия

***Задачи:***

1. Сформировать стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир.
2. Сформировать установки на безоценочное принятие себя.

**Ход:**

***Начало занятия:***

1. Упражнение «Я люблю… Я не люблю…»

***Работа по теме занятия:***

1. Упражнение «Мое физическое «Я»
2. Упражнение «Ты похож (а) на меня тем, что…», «Я отличаюсь от тебя тем, что…»
3. Упражнение «Ладошка»

***Разминка:***

* гимнастика

***Работа по теме занятия:***

1. Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи…»
2. Упражнение «Герб»

***Разминка:***

* упражнение «Моечная машина»

***Завершение занятия:***

* рефлексия

**Занятие 3. «Быть воспитанным»**

***Цель:*** создание условий для доверительного общения; развитие коммуникативных навыков.

***Задачи:***

1. Обсудить соотношение понятий «культура» и «поведение».
2. Выявить «нормы вежливости» в группе.

**Ход:**

***Начало занятия:***

1. Рассказ «Культура и поведение»
2. Решение проблемных ситуаций «Правила поведения»

***Разминка:***

* упражнение «Добрые поступки»

***Работа по теме занятия:***

1. Тестирование «Умеете ли вы контролировать себя?»
2. Упражнение «Словесный портрет»

***Разминка:***

* конкурс «Знатоки этикета»

***Завершение занятия:***

1. Упражнение «Пожелание»

**Основной период**

**Занятие 4. «Искусство общения»**

***Цель:*** развитие навыков эффективного общения и их закрепление

***Задачи:***

1. Развивать эмпатию.
2. Устанавливать доверительные отношения через телесный контакт.
3. Обучить навыкам эффективного общения.

**Ход:**

***Разминка:***

* упражнение «Странный город»

***Работа по теме занятия:***

1. Актуализация проблемы, обсуждение различных точек зрения на модель общительного человека.

***Разминка:***

* упражнение «Построиться по росту»
* упражнение «Найди пару»

***Работа по теме занятия:***

1. Упражнение «Разговор через стекло»
2. Упражнение «Встанем на газету»
3. Упражнение «Дорисуй картинку»
4. Упражнение «Передача предметов»
5. Упражнение «Слепой и поводырь»

***Разминка:***

* гимнастика

***Работа по теме занятия:***

1. Упражнение «Я и мир вокруг меня»
2. Упражнение «Четыре позиции»
3. Упражнение «Испорченный телефон»

***Завершение занятия:***

* рефлексия

**Занятие 5. «Уверенность и уверенное поведение»**

***Цель:*** развитие навыков уверенного поведения.

***Задачи:***

1. Сделать акцент на конструктивных вариантах поведения подростков.
2. Обучить навыкам уверенного поведения.

**Ход:**

***Начало занятия:***

1. Упражнение «Ах, какой ты молодец!»

***Работа по теме занятия:***

1. Упражнение «Я уверен в себе, если…»
2. Упражнение «Оцени себя»
3. Упражнение «Свеча»
4. Упражнение «Доверительное падение»
5. Упражнение «Налет орды на отрешенных»

***Разминка:***

* аутогенная тренировка

***Работа по теме занятия:***

1. Упражнение «Сила слова»
2. Упражнение «10 заповедей неудачника»

***Завершение занятия:***

* рефлексия

**Итоговый период**

**Занятие 6. «Как сказать «Нет!»**

***Цель:*** развитие навыков уверенного и конструктивного поведения в различных жизненных ситуациях.

***Задачи:***

1. Обучить адекватным формам реагирования.
2. Сформировать умение сказать «нет».
3. Формировать навыки общения, принятия решений и чувство самоценности, противостоять «давлению» сверстников.

**Ход:**

***Начало занятия:***

1. Обсуждение, разъяснение, принятие модели реагирования.

***Разминка:***

* упражнение «Паровозики»

***Работа по теме занятия:***

1. Анализ сюжетно-ролевых ситуаций
2. Упражнение «Отказ»
3. Упражнение «Лицо группы»
4. Анкетирование

***Завершение занятия:***

* упражнение «Интересное - полезное»

**Занятие 7. «Давайте говорить друг другу комплименты.**

**А как?»**

***Цель:*** создание обстановки доброжелательности, дружелюбия, деликатной восторженности.

***Задачи:***

1. Сформировать представления о похвале и комплиментах.
2. Раскрыть секреты искусства делать комплименты.

**Ход:**

***Начало занятия:***

1. Обсуждение, разъяснение, примеры похвалы и комплиментов.

***Разминка:***

* упражнение «Ты – мне, я - тебе»

***Работа по теме занятия:***

1. Анализ сюжетно-ролевых ситуаций
2. Упражнение «УКРОП»
3. Игра «Мой портрет»

***Завершение занятия:***

* рефлексия

**Литература**

1. Антипова Т.И. Давайте говорить друг другу комплименты. А как? // Досуг в школе. – М. – 2005. - № 9.
2. Выготский Л.С. Психология. – М., 2000.
3. Галлиулина Ф.Р. Дом, который построим мы. Занимательная игра по психологии для детей среднего и старшего школьного возраста. // Школьные игры и конкурсы. – М.- 2007. - №10.
4. Завражина Т.С. Этот удивительный мир! Игра-конкурс по психологии. // ПедСовет. – М. – 2009. - № 9.
5. Иванушкина С.А., Пряжников Н.С. Восприятие событий жизненного пути как фактор профессионального самоопределения подростков. – М., 2008.
6. Касаткин С. Мастер общения. Советы практического психолога. – СПб., 2002.
7. Корепанова Т.А. Поверь в себя! (тренинг уверенности в себе). // Досуг в школе. – М. – 2005. - № 12.
8. Леванова Е. Готовясь работать с подростками. – М., 1993.
9. Педагогика временного детского коллектива. / Под ред. Э.В. Марзоевой, С.А. Горбачева. – Владивосток, 2002.
10. Программы педагогов: сборник образовательных программ. / Под ред. Э.В. Марзоевой, С.А. Горбачева. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2003.
11. Психология социальных ситуаций. / Под ред. Н.В. Гришиной. – СПб., 2001.
12. Свитлик Г.А. Поговорим о вежливости. // Досуг в школе. – М. – 2005. - № 10.
13. Шаповалова Т.А. Психологический ринг для старшеклассников. // Педагогическое творчество. - М. – 2008. - № 11.