**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89**

**ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА Г. ВОЛГОГРАДА**



Программа клуба для старших подростков

«Психологические посиделки»

Разработала:

Арбузникова М.В.,

педагог-психолог

Волгоград 2013

**Пояснительная записка**

Дети постоянно меняются, как меняется и сама жизнь. Информационные технологии развиваются с невероятной скоростью, в свою очередь это влияет на развитие подростков. Они больше умеют, знают, чем, например, их свертсники 20 лет назад. Соответственно изменяется и их отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. Сейчас никого не удивишь, что у каждой семьи в доме есть компьютер. Подростки проводят очень много времени в Интернет, они все меньше и меньше общаются в живую со своими сверстниками.

Подростковый период – это пора достижений, наращивание в разных областях знаний и умений, становление нравственности, обретение социальной позиции, поиск и становление собственного « Я». Взаимоотношения со значимыми сверстниками становятся на этом этапе поистине лично-образующими для подростка. Неудовлетворение потребности в общении со сверстниками в своем классе приводит к поиску общения со сверстниками, которые принимают его. Результатом неблагоприятного положения детей в системе межличностных отношений является формирование определенных качеств личности, таких как высокая агрессивность, тревожность, неадекватная самооценка, индивидуалистическая направленность личности и т.д. При благоприятном положении в межличностных отношениях сохраняется позитивное воспитательное влияние коллектива, а также учителей и воспитателей, и переживается внутренний благоприятный психологический настрой, который способствует принятию влияния коллектива и взрослых и способствует гармоничному развитию личности.

Значимую роль в становлении личности старшего подростка играет взрослый. Взрослый должен быть другом подростку, но другом особым, отличным от друга - сверстника. Взрослый – друг – руководитель, задача которого - помочь подростку познать себя, оценить свои способности и возможности, найти свое место в сложном мире взрослых. Наличие взрослого друга – важнейшее условие нормального развития, правильного формирования личности ребенка в один из самых непростых периодов его жизни.

**Цель работы клуба**: организация пространства для личностного развития и межличностного взаимодействия старших подростков в условиях организованной деятельности социально-психологической направленности.

**Задачи клуба:**

* Способствовать реализации познавательных и развивающих интересов старшеклассников.
* Содействовать познанию учащимися себя, своих индивидуально-личностных особенностей.
* Способствовать развитию рефлексивной деятельности как составляющей самосознания учащихся в процессе межличностного взаимодействия.
* Оказывать личную и групповую поддержку членам кружка.
* Создать психологически комфортные условия для успешной социализации личности учащихся.

**Принципы деятельности клуба:**

* Добровольность участия.
* Активность.
* Конфиденциальность.
* Взаимопомощь и поддержка членов клуба.

**Формы работы клуба:** занятия с элементами тренинга, диагностика, групповые консультации, тематические встречи.

**Методы работы клуба:** игра, упражнение, беседа, исследование, элементы арт-терапии, работа с метафорой, направленная визуализация, элементы телесно-ориентированной терапии.

**Организация работы клуба:**

* Членами клуба являются учащиеся старшего подросткового возраста (15-17 лет).
* Занятия проводятся согласно плану работы клуба «Психологические посиделки» 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 60–90 минут.

**Ожидаемые результаты:**  развитие навыков самопознания, самоконтроля, гармонизация отношений с самим собой и окружающим миром.

**Примерные темы встреч клуба:**

1. Я и мое имя.
2. Я и мои границы.
3. Я и мои чувства.
4. Я и мои родители.
5. Я и мои друзья.
6. Первая любовь.
7. Как найти свое место в этом мире.
8. Как ставить цели и достигать их.
9. Мандала. Путь к себе.

**Список литературы:**

1. А.Г. Грецов, А.А. Азбель Узнай себя. Психологические тесты для подростков.- СПб.: Питер, 2008.
2. А. Лоуэн Психология тела: биоэнергетический анализ тела/Пер, с англ. С. Коледа – М.: Институт Общегума­нитарных Исследований. 2006.
3. Воспитание лидера: секреты эффективной педагогики: тренинги с подростками, организация работы с педколлективом/ авт.-сост. Г.С. Чеснокова и др.- Волгоград: Учитель, 2009.
4. И.К. Семина Время чудес.-СПб.: Речь, 2013.
5. Н. Самоукина Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги.-М.: ИНТОР, 1997.
6. Практика сказкотерапии/ под ред. Н.А. Сакович.-СПб.: речь, 2007.
7. Развитие культуры общения в подростковой среде: программа, разработки занятий, рекомендации/ авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2011.
8. Т.В. Черникова, И.В. Камышанова Возраст первой любви. Воспитание чувств: классные часы и клубные занятия для старшеклассников: методическое пособие.- М.: Глобус, 2006.

**Занятие**

**«Я и мое имя»**

**Цель занятия:** содействие самопознанию, самопринятию, гармонизации личностного развития старшеклассников.

**Оборудование**: цветные карандаши, фломастеры, акварель, гуашь, бумага разного формата.

**Ход занятия:**

1. ***Приветствие.***
2. ***Упражнение «История моего имени».***

Цель: актуализация темы.

Участникам предлагается рассказать историю своего имени:

* Кто так назвал? Почему?
* Что означает имя?
* Были ли в семье еще люди с таким именем? Что ты о них знаешь?
* Назови несколько известных личностей, которые носят твое имя. Что ты можешь о них рассказать?

1. ***Упражнение «Рисунок имени».***

Цель: самопознание, принятие своего имени, самопринятие.

Участникам предлагается нарисовать свое имя. Нарисовать именно буквы своего имени.

Обсуждение после рисунка:

* Что ты чувствуешь, когда видишь свой рисунок?
* Как тебе твое имя?
* Какого цвета твое имя? Какой формы?
* Как взаимодействуют буквы между собой, как связаны? Или все сами по себе?
* Есть ли какая - то форма имени, которая тебе не нравится? Почему? Кто тебя так назвал?
* Какая форма имени твоя любимая? Почему?

Возможно, предложить участникам выставку рисунков имен, где каждый демонстрирует свой рисунок, рассказывает о нем. Если участники готовы выслушать обратную связь, можно предложить поделиться своими чувствами по поводу рисунков друг друга (не оценивая!), поискать сходства в рисунках.

1. ***Рефлексия:***

* Что нового сегодня узнали?
* Что заинтересовало, удивило?
* С каким настроением заканчиваете занятие?
* О чем хотелось бы узнать, поговорить в следующую встречу?

**Занятие**

**Я и мои границы.**

**Цель:** содействие знакомству старшеклассников с границами своего личного пространства, осознаванию своих стратегий защиты границ, ознакомлению со стратегиями, помогающими формировать здоровые личностные границы.

**Оборудование***:* текст сказки «Плетень» (И. Семина),веревки (длиной 4 метра) по количеству участников.

**Ход занятия:**

1. ***Приветствие***
2. ***Чтение сказки И. Семиной «Плетень»***

Цель: актуализация темы.

Обсуждение:

* О чем эта сказка?
* Что такое « личное пространство»?
* Зачем необходимы границы личного пространства?
* Какие стратегии защиты личного пространства вы знаете?

1. ***Упражнение «Установление личной дистанции»***

***Цель:***исследование личностных границ.

Участникам предлагается определить каждому свою личную дистанцию.

Существует два варианта этого упражнения: индивидуальная дистанция и групповая дистанция. Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т.д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится некомфортно, он говорит «стоп» — и вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скомандует «стоп», то есть пока он не почувствует дискомфорт. Движения можно варьировать, как и в групповом варианте.

***Обсуждение:***

● Что вы думаете о своем личном пространстве?

● Как вы понимали, где граница вашей личной дистанции?

● Как вы думаете, почему для одного человека личная граница шире, а для другого уже?

1. ***Упражнение «Когда границы нарушаются»***

***Цель:***исследование границ во взаимоотношениях с окружающими, рефлексия собственных способов защиты свои границ и нарушения границ других людей.

Каждому участнику предлагается на полу отметить с помощью веревки свои границы. Участники сами выбирают, какого размера и формы они будут. Затем психолог, как бы ненарочно, начинает нарушать границы участников разными способами:

1. «Мне кажется, у окна вам будет комфортнее, перейдите к нему ближе».

Психолог молча переходит границы участника, поправляет веревку, выравнивает ее, кладет так, как кажется лучше ему.

2. «Посмотрите, как неровно у вас лежит веревка, какой вы невнимательный, могли бы постараться сделать аккуратнее».

3. «Ничего себе, как много пространства занимает ваша граница. Порядочный человек должен быть скромным».

4. «Давайте будем с вами вдвоем на этой территории. Нам так будет лучше. Я вижу, что без меня вам трудно».

Возможно, предложить участникам повзаимодествовать, нарушать границы друг друга.

Обсуждение:

* Как вы чувствовали себя, когда нарушали вашу границу?
* С какой стратегией нарушения ваших границ было сложнее справиться?
* Каким способом вы чаще всего нарушали границы других участников? Что при этом чувствовали?

1. ***Рефлексия:***

* Что нового сегодня узнали?
* Что заинтересовало, удивило?
* Какие выводы сделали?
* С каким настроением заканчиваете занятие?
* О чем хотелось бы узнать, поговорить в следующую встречу?