**1. Пояснительная записка**

В возрастной психологии подростковый период является сложным кризисным периодом. Его основным новообразованием является «чувство взрослости» которое характеризуется появлением новых смыслов, ценностей, однако они не возникают моментально, что и составляет трудность возраста.

Смыслы и ценности формируются в этом периоде преимущественно в процессе общения со сверстниками. Интимно- личностное общение является ведущей деятельностью подросткового возраста. В это время самым важным для молодых людей представляется быть принятым в группу сверстников. Такое «вхождение в группу сверстников» является основной задачей возраста. От того на сколько успешно она будет решена зависит дальнейшее развитие личности. В связи с этим необходимо развитие эффективных навыков общения для предупреждения возникновения внутреннего конфликта молодых людей – конфликта самим с собой, а так же возможного большого количества конфликтов с окружающими людьми. Часто дети не могут решить такие трудные ситуации самостоятельно. Они нуждаются в развитии эффективных навыков общения, повышении самооценки, прояснении сложных ситуации и формировании навыков конструктивного решения возникающих конфликтов.

**Режим работы:** занятия проводятся с периодичностью три раза в неделю.

**Реализация программы осуществляется**: на базе МБОУ СОШ № 70 с сентября по октябрь месяц.

**Ожидаемый результат:** Развитие эффективных навыков общения, прояснение конфликтных ситуации со сверстниками и взрослымилюдьми, формирование навыков конструктивного решения конфликтов, повышение самооценки в подростковом возрасте.

**Цель:** создание условий для овладения подростками эффективных коммуникативных навыков

**Задачи:**

1. Содействие выработки навыков бесконфликтного взаимодействия

2. Развитие навыков преодоления конфликтных ситуаций социально – приемлемыми способами.

3. формировать навыки эмпатии, толерантного взаимодействия

**Методы:** мини – лекции,сюжетно – ролевая игра, беседа, обсуждение, дискуссия.

**Принципы программы:**

1. Принцип научности

2. Принцип системности

3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей человека

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Ожидаемый результат | Кол – во часов | Сроки реализации |
|  | Тема 1. | - повышение самооценки- развитие навыка наблюдательности за поведением других людей - развитие навыка объяснять поведение другого человека - развитие навыка аргументировать свою точку зрения | **1** | Сентябрь |
|  | Тема 2. | - улучшение взаимоотношений между участниками игры  | **1** |
|  | Тема 3. | - снятие напряжения - повышение работоспособности - усиливание интереса участников друг к другу- улучшение взаимоотношений между участниками игры | **1** |
|  | Тема 4 | - повышение самооценки - развитие навыка спорить, не переходя на «личности»- развитие навыка аргументировать свою точку зрения | **1** |
|  | Тема 5 | - развитие наблюдательности- развитие навыка объяснять поведение других людей- снятие напряжения у участников игры - усиление интереса друг к другу- улучшение взаимоотношений в группе. | **1** |
|  | Тема 6 | - развитие навыка прояснять конфликтные ситуации- развитие навыка выхода из конфликтной ситуации- развитие навыка аргументировать свою точку зрения- развитие навыка спорить, не переходя на «личности»  | **1** |
|  | Тема 7 | - развитие навыка аргументировать свое мнение- развитие навыка объяснять поведение других людей- снятие напряжения у участников игры - усиливание интереса друг к другу | **1** |
|  | Тема 8 | - развитие самопознания- снятия напряжения- усиливание интереса друг к другу- развитие умения объяснять поведения других людей  | **1** |
|  | Тема 9 | - развитие умения смотреть на конфликтную ситуацию глазами партнера- улучшение взаимоотношений в группе - усиление интереса учащихся друг к другу | **1** | Октябрь |
|  | Тема 10 | - развитие навыка аргументировать свое мнение- развитие навыка объяснять поведение других людей- развитие навыка спорить, не переходя на «личности» | **1** |
|  | Тема 11 | - развитие навыка аргументировать свое мнение- развитие навыка объяснять поведение других людей- развитие навыка спорить, не переходя на «личности»- усиление интереса учащихся друг к другу | **1** |
|  | Тема 12 | - повышение самооценки- развитие навыка объяснять поведение других людей- снятие напряжение- усиление интереса учащихся друг к другу- улучшение взаимоотношений в группе | **1** |

**3. Содержание тем учебного курса**

 На первом занятии молодым людям предлагается методика «Самооценка» состоящая из 16 шкал, после реализации программы им предлагается заполнить ее вновь. Таким образом, психолог может проследить динамику изменения уровня самооценки после проведения занятий, эффективность тренингового процесса.

 **Тема 1 «Давайте познакомимся»**

 Направлено на создание благоприятной эмоциональной атмосферы, принятия и доверительности в общении. А также знакомство участником друг с другом. Психолог проводит мини – лекцию на тему «Возрастные особенности в подростковом возрасте», кратко знакомит участником с целями и задачами программы, объясняет актуальность занятий. Участники выполняют методику, основанную на шкалировании – «Самооценка». Каждое занятие начинается с разминки.

 А. Г. Лидерс рекомендует для этого выбрать упражнение «Комплементы», которое способствует повышению самооценки.

 Затем проводиться упражнение «Наблюдательность» направленное на развитии наблюдательности за поведением других людей, умение объяснять поведение другого человека, аргументировать свою точку зрения. Возможна рефлексия после проведения упражнения.

В заключительной части занятия проводится упражнение на интенсивное пространственное взаимодействие – «Меняются те кто…». Такое упражнение усиливает интерес учащихся друг к другу, повышает работоспособность, снимает напряжение в группе, улучшает взаимоотношения между участниками игры.

**Тема 2 «Как мы взаимодействуем»**

Занятие начинается с разминки, после чего учащиеся выполняют упражнение на новый сенсорный опыт – «Слепой и поводырь». Данное упражнение способствует улучшению взаимоотношений между участниками игры. При этом оно требует обязательного обсуждения.

**Тема 3 «Ты да Я»**

Учащие выполняют упражнение «Путаница». В результате, которого реализуются: снятие напряжения, повышение работоспособности, усиливается интерес участников друг к другу, улучшаются взаимоотношения друг с другом. Упражнение становится интересным для участников со второго – третьего раза, необходимо дать высказаться всем участникам.

**Тема 4 « Какой ты…»**

На четвертом занятие выполняется упражнение, направленное на повышение самооценки, снятие напряжение в группе – «Цветок». После этого возможно обсуждение сказанных комплементов, высказывания участников. Следующее тренинговое упражнение – «Простые и тематические ассоциации» также направленно на повышение самооценки, а также оно способствует развитию умения аргументировать свою точку зрения, спорить, не переходя на «личности».

**Тема 5 « Посмотри на меня»**

Первое упражнение на этом занятии называется «Эмоциональное состояние». Оно способствует развитию наблюдательности, а также позволяет научиться объяснять поведение других людей. Кроме этого упражнение «эмоциональное состояние» снимает напряжения у участников игры, усиливает интерес друг к другу, улучшает взаимоотношения в группе.

Завершается занятие сценкой – этюдом «Как привлечь внимание».

**Тема 6 «По домам»**

В шестой теме участникам предлагается принять участие в сюжетно – ролевой игре – «Чай в половине двенадцатого ночи». Игра позволяет научиться прояснять конфликтные ситуации, выработать навыки выхода из конфликтной ситуации, научиться аргументировать свою точку зрения, спорить, не переходя на «личности».

**Тема 7 « А ты кто?»**

Упражнение «Знакомство на лавочке».

**Тема 8 « Я буду»**

Проводится упражнение «Я – икс». Оно направленное на самопознание личности, что способствует лучшему пониманию себя и окружающих людей.

**Тема 9 «Давай вместе»**

Начинается с упражнения «Ссора», которое направленно на развития умения смотреть на конфликтую ситуацию глазами партнер, улучшает взаимоотношения в группе. Затем упражнение «Падение в руки партнера» - усиливает интерес учащихся друг к другу, улучшает взаимоотношения в группе.

**Тема 10 «Я к тебе»**

Проводится сюжетно – ролевая игра «У дверей девушки»

**Тема 11 «Я хороший»**

Упражнения «Этюд на оправдание», которое способствует развитию навыка аргументировать свое мнение, а также спорить, не переходя на «личности», повышает интерес обучающих друг к другу.

**Тема 12 «Ты мое солнышко»**

Завершающее упражнение «Лучи солнца» представляет собой упражнение по принципу социометрии, позволят рассмотреть взаимоотношения внутри группы, и к каждому ее участнику.

В завершении программы учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты обратной связи А. Г. Лидерса, состоящую из пяти вопросов:

1. Что вам понравилось в тренинге?

2. Что вам не понравилось в тренинге?

3. Кто из частников больше всего изменился для вас за время тренинга?

4. Какие из упражнений вы можете взять для собственного использования?

5. Что бы вы хотели пожелать по результату тренинга себе, группе, тренеру?

А также второй раз выполняют методику «Самооценка».

**4. Требования к уровню подготовки учащихся**

Требование к уровню подготовки учащихся заключается в их возрастном соответствии программе, полноценном физическом и психическом здоровье.

**5. Список литературы**

1.Божович Л. С. Личность и ее формирование в детском возрасте // Л. С. Божович. – М.: «Просвещение», 1968. – С 292 – 302.

2. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками // А. Г. Лидерс. – М.: «Академия», 2001. – 256 С.

3. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. // В. С. Мухина. – М.: изд. Центр «Академия», 1999. – С. 268 – 276.

4. Обухова Л. Ф. Детская психология. // Л. Ф. Обухова. – М.: «Российское педагогическое агентство», 1996. – С.174 – 182.