Государственное бюджетное учреждение – центр психолого- педагогической, медицинской и социальной помощи муниципального района Пестравский Самарской области

Профилактическая
психолого- педагогическая программа
«Я – это интересно»

Составитель:
Денисова Ирина Александровна -
социальный педагог

Аннотация

Обучение в шестом классе у многих подростков совпадает с началом кризиса переходного возраста. На этом жизненном этапе идет поиск себя, узнавание своего Я. Подросток заново знакомится с самим собой, делает открытие, что Я — это не только внешние характеристики, но и неповторимый внутренний мир с уникальными мыслями, чувствами, надеждами и желаниями. Анна Фрейд писала по этому поводу: «Подростки ... считают себя... единственным предметом, достойным интереса».

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее - формируются личностные смыслы жизни.

Профилактическая психолого - педагогическая программа « Я – это интересно» направлена на поиск ответов на главные вопросы, которые подростки задают о самом себе: кто я, какой я, каким меня видят другие, на развитие навыков планирования на ближайшую и отдаленную перспективу с учетом своих возможностей, минимизация риска в опасных жизненных ситуациях.

Цель программы: развитие у обучающихся способности к самопознанию, принятию себя, совершенствование навыков конструктивного общения.

Основные задачи:

1. Ознакомить с особенностями подросткового возраста.
2. Укрепление позитивной «Я – концепции».
3. Развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения со сверстниками в разных ситуациях, избегать конфликтов).
4. Развивать позитивный образ собственного будущего.

Адресат: учащиеся 6 классов.

Программа предназначена для учащихся 6 классов и рассчитана на 9 занятий. Продолжительность одного занятия 1 час.

I этап (констатирующий) - первичная диагностика в экспериментальной и контрольной группах.

II этап (формирующий) - работа с детьми экспериментального класса по программе «Я- это интересно».

III этап (контрольный) - итоговая диагностика.

Продолжительность курса.

Программа «Я – это интересно» реализуется во время учебного года с учащимися 12-13 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 час.

Ожидаемый результат:

- обучающиеся получат знания, связанные с особенностями подросткового периода.
- укрепление позитивной «Я- концепции»;
- обучающиеся научатся управлять своим поведением в различных трудных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

Апробация программы «Я – это интересно» проходила на базе ГБОУ СОШ с. Пестравка. Задействованы были учащиеся 6А (20 учащихся - экспериментальная группа) и 6Б (20 учащихся- контрольная группа). Срок реализации программы: февраль - март 2013 года.

«Согласовано»

Директор ГБОУ

Пестравского психологического центра

_____ Е.Г.Горячева

«_____» _____ 2013 г.

« Утверждаю»

Директор ГБОУ Регионального

социопсихологического центра

_____ __Т.Н.Клюева

«_____» _____ 2013 г.

Учебный план

профилактической программы

«Я- это интересно»

Цель программы: развитие у обучающихся способности к самопознанию, принятию себя, совершенствование навыков конструктивного общения.

Основные задачи:

1. Ознакомить с особенностями подросткового возраста.
2. Укрепление позитивной «Я – концепции».
3. Развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения со сверстниками в разных ситуациях, избегать конфликтов).
4. Развивать позитивный образ собственного будущего.

Категория обучающихся: учащиеся шестых классов.

Срок обучения: 9 часов.

Режим занятий: 1 час, 1 раз в неделю (9 занятий).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретические	практические	
1	I. Блок.	2	0,6	1,4	
2	II. Блок.	3	0,9	2,1	
3	III. Блок.	2	0,6	1,4	
4	IV. Блок.	2	0,6	1,4	
	Итого:	9 часов	2,7	6,3	

«Согласовано»

Директор ГБОУ

Пестравского психологического центра

_____ Е.Г.Горячева

«_____» _____ 2013 г.

« Утверждаю»

Директор ГБОУ Регионального

социопсихологического центра

_____ __Т.Н.Клюева

«_____» _____ 2013 г.

Учебно- тематический план

профилактической программы

«Я – это интересно»

Цель программы: развитие у обучающихся способности к самопознанию, принятию себя, совершенствование навыков конструктивного общения.

Основные задачи:

1. Ознакомить с особенностями подросткового возраста.
2. Укрепление позитивной «Я – концепции».
3. Развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения со сверстниками в разных ситуациях, избегать конфликтов).
4. Развивать позитивный образ собственного будущего.

Категория обучающихся: учащиеся шестых классов.

Срок обучения: 9 часов.

Режим занятий: 1 час, 1 раз в неделю (9 занятий).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретические	практические	
1.	Блок				
1.1.	«Знакомство»	1	0,3	0,7	
1.2.	«Я расту, я меняюсь»	1	0,3	0,7	

2.	Блок				
2.1.	«Кто я, какой я?»	1			
2.2.	«Я уверенный, неуверенный или грубый?»	1	0,3	0,7	
2.3.	«Я, мои успехи и мои неудачи»	1	0,3	0,7	
3.	Блок				
3.1.	«Я и моя безопасность»	1	0,3	0,7	
3.2.	«Я и конфликты»	1	0,3	0,7	
4.	Блок				
4.1.	«Я, мои одноклассники и одноклассницы»	1			
4.2.	«Я сегодня, я завтра»	1			
	Итого:	9 часов	2,7	6,3	

«Согласовано»	**« Утверждаю»**
Директор ГБОУ	Директор ГБОУ Регионального
Пестравского психологического центра	социопсихологического центра
_____ Е.Г.Горячева	_____ Т.Н.Клюева
«_____» _____ 2013 г.	«_____» _____ 2013 г.

Профилактическая программа «Я- это интересно»

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении. Для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть воспитаны.

Поэтому и возникла идея создания этой программы.

Данная программа очень важна и своевременна, так как затрагивает основные проблемы и раскрывает особенности подросткового периода.

Цель программы: развитие у обучающихся способности к самопознанию, принятию себя, совершенствование навыков конструктивного общения.

Основные задачи:

1. Ознакомить с особенностями подросткового возраста.

2. Укрепление позитивной «Я – концепции».

3. Развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения со сверстниками в разных ситуациях, избегать конфликтов).

4. Развивать позитивный образ собственного будущего.

Методы работы:

- словесные методы обучения: устное изложение, беседа;

- практические методы обучения: тренинг, игра;

Образовательный процесс проходит более успешно при использовании на занятиях различных форм деятельности, таких как: диагностика, игровые занятия, комбинированные занятия, упражнения, беседы, дискуссии.

Продолжительность курса.

Программа «Я – это интересно» реализуется во время учебного года с учащимися 12-13 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 час.

Структура занятия: каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие; разминку, работу по основной теме, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Сроки и этапы реализации программы.

I этап (констатирующий) - первичная диагностика в экспериментальной и контрольной группах.

II этап (формирующий) - работа с детьми экспериментального класса по программе «Я- это интересно».

III этап (контрольный) - итоговая диагностика.

Ожидаемые результаты:

- обучающиеся получат знания, связанные с особенностями подросткового периода.
- укрепление позитивной «Я- концепции»;
- обучающиеся научатся управлять своим поведением в различных трудных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

Оценка эффективности программы.

1. Метод наблюдения.
2. Анкета (Приложение 1)

Мероприятия разрабатывались, исходя из индивидуальных особенностей учащихся 12-13 лет.

Выявление эффективности работы программы проводилось в два этапа: I – на первых занятиях (проводились диагностические мероприятия); II – по завершении занятий

(сравнивались результаты диагностик учащихся проходивших программу и не участвовавших в ней).

По итогам анкетирования по методике _____наблюдается повышение уровня самооценки учащихся в экспериментальном классе. (Приложение 1)

ЗАНЯТИЕ 1. «Знакомство»

Цель. Познакомить учащихся с содержанием и правилами поведения на занятиях. **Задачи.** Объяснить учащимся правила участия на тренинге; рассмотреть тематику нового цикла занятий.

Оборудование: мяч, таблица «Правила поведения на тренинге», бланки анкеты участника тренинговых занятий («входная»), ручки (по количеству участников). **Ход занятия.**

Вводная часть.

Приветствие. Ведущий предлагает всем по кругу назвать свое имя и сказать несколько слов о себе, одно или два слова.

Разминка. Участники играют в игры «Молекулы», «Любое число». Ведущий. На занятиях есть правила, не забыты ли они? После того как выскажутся желающие, табличка с правилами помещается на свое прежнее место и в дальнейшем находится там, в течение всего цикла занятий. Участники, читая правила, обсуждают необходимость их соблюдения.

Выполняется упражнение «Те, кто», которое завершается командой взяться за руки всем, кто стал на год старше.

Основная часть. Участникам предлагается вспомнить, чему были посвящены прошлогодние занятия. Для этого школьники заполняют вводную анкету участника занятий.

Ведущий говорит, что подписывать анкету не обязательно. После того как участники сдают анкеты ведущему, желающие делятся воспоминаниями.

Заключительная часть. Ведущий предлагает высказать пожелания по темам программы и, обобщая их, рассказывает о предстоящем цикле занятий, на которых каждый участник узнает новое о себе самом, о том, как избегать опасности, как решать возникающие конфликты, как добиваться успехов в делах и т. п.

Необходимо сообщить, что будет проведено 8 занятий, в конце цикла состоится психологическая игра. По завершении занятий любой участник может и дальше обращаться к психологу и социальному педагогу за консультацией и помощью. Участники выполняют упражнение «Поза — настроение»,

Рефлексия. Упражнение «Закончи предложение» :

- на занятии мне понравилось…
- на занятии мне не понравилось…

Прощание. Упражнение «Благодарю тебя». Каждый по кругу благодарит рядом стоящего участника за работу.

Домашнее задание. Обсудить с родителями темы предстоящего цикла занятий.

ЗАНЯТИЕ 2. «Я расту, я меняюсь»

Цель. Ознакомить с возрастными особенностями подросткового возраста, изменениями в эмоциональной сфере.

Задачи. Актуализировать представления о подростковом возрасте как особом этапе в жизни человека; развивать умение видеть причины изменений в своем физическом и эмоциональном состоянии, понимать временный характер их негативных проявлений, стремление научиться управлять своими эмоциями и поведением.

Оборудование. Три листа ватмана размером А3, изображения (фотографии или вырезки из журналов) детей, подростков, взрослых — по 5—6 на каждую возрастную категорию, лист А3 «Плюсы и минусы подросткового возраста» (см. в тексте занятия), клей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие. Упражнение «Новый способ». Стоя в круге, вам необходимо по очереди назвать свое имя и продемонстрировать какой – либо жест. А мы все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие.

Разминка. Упражнение «Те, кто (с аплодисментами)» — встают те, кто любит сладкое, а остальные им аплодируют.

Основная часть.

Ведущий предлагает следующее.

В центре круга раскладываются изображения детей (в дошкольном и младшем школьном возрасте), подростков (младших и старших), взрослых (от юношеского до зрелого возраста). Участникам предлагается разложить все эти изображения на три группы, объединенные какими-либо общими признаками, — для выполнения этого задания ведущий может сам пригласить кого-либо из участников, либо выбрать при помощи любой считалки. После завершения работы участники рассматривают получившиеся группы изображений, вносят исправления, если это необходимо, и обсуждают, что объединяет каждую группу, как одним словом можно обозначить возраст этих людей.

Для удобства изображения укрепляют на трех различных листах ватмана. Участники делятся на три группы, каждая получает по одному листу и обсуждает характерные признаки людей возрастной категории, изображенной на этих листах. После короткого обсуждения каждая группа дает свою характеристику, причем описание должно касаться не только внешности, но и того, какие обязанности обычно выполняют люди этого возраста, как они проявляют свои эмоции и т. п. Подводя итоги, ведущий обращает внимание на термин «подростки»: это уже не дети (больше обязанностей и больше возможностей — физических и интеллектуальных), но еще не взрослые (недостаточно опыта и знаний, меньше обязанностей и ответственности). Необходимо подчеркнуть, что это особый период в жизни человека, предложить желающим привести аргументы в пользу этого утверждения.

Далее, ведущий предлагает участникам занять свои места в кругу и посмотреть на изображения подростков (другие изображения убираются), найти похожие изображения на листе ватмана, сравнить их внешне и коллективно создать собирательный образ этих подростков: увлечения, характер, повседневные обязанности и т. п. Обращается внимание участников на резкие изменения, происходящие с человеком в подростковом возрасте: в течение короткого времени меняется его облик — от почти детского до почти взрослого, его обязанности и ответственность, привычки, характер и т. п. Желающие могут привести собственные примеры.

Затем группа делится на две части. Одна из них должна обсудить и привести аргументы в пользу утверждения «Подростковый возраст — это трудный возраст», другая — «Подростковый возраст — это важный возраст». По ходу высказываний участников заполняется лист А3 «Плюсы и минусы подросткового возраста» (лист разделен вертикальной чертой, слева вверху «+», справа вверху «-»).

По завершении ведущий подводит участников к пониманию временного характера негативных проявлений подросткового возраста: резкие перемены настроения, ухудшение внешности, конфликтность характера. Необходимо подчеркнуть, что все эти особенности подросткового возраста являются «нормой», и дать пояснения причин этих явлений (изменение гормонального фона, быстрый физический рост, отсутствие жизненного опыта и т. п.). С другой стороны, следует обратить внимание на быстро растущие физические и интеллектуальные возможности подростков, появление новых увлечений, развитие волевых качеств и способности управлять собой, расширение круга общения и т. п.

Заключительная часть. Участникам предлагается вспомнить, как они вели себя в детстве, если происходил какой-либо конфликт или им наносили обиду» После того как выскажутся желающие, ведущий подчеркивает такие высказывания, как «затевал драку», «плакал», «убегал», «жаловался взрослым». Задается вопрос:

«Как ведут себя в таких ситуациях подростки?»

В ответах подчеркиваются выказывания типа «обижается и замыкается в себе», «оскорбляет обидчика», «лезет в драку» и т. п. Как поступают в подобных обстоятельствах взрослые — подчеркнуть признаки зрелого поведения: поиски причин конфликта, попытки найти компромиссное решение, обращение к правосудию и т.д.

Рефлексия. Упражнение**.** «Цвет моего настроения».

Прощание. Упражнение «Благодарю тебя».

Домашнее задание. Рассмотреть с родителями их подростковые фотографии и расспросить о жизни в тот период — был ли он трудным, интересным, чем запомнился.

Ведущему на заметку. Таблица «Плюсы и минусы подросткового возраста» может заполняться на доске. В заключительной части, обсуждая особенности подросткового поведения, не допускать примеров из личной жизни участников.

ЗАНЯТИЕ 3. «Кто я, какой я?»

Цель. Развитие стремления к самопознанию и саморазвитию, уважения к себе и другим.

Задачи. Развивать представления о многогранности человеческой индивидуальности, умение анализировать и обобщать свой опыт; сравнить собственные представления о себе с представлениями других.

Оборудование. Мяч, ручки, бланки интервью «Кто я?», шаблоны «Я такой».

Ход занятия

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

На этом занятии необходимо напомнить, что цикл подходит к концу, но если у кого-то возникнет необходимость, можно будет приходить на индивидуальные занятия и после завершения общих тренингов.

Разминка. Упражнение «Стражники и арестанты».

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос «Кто я?» (в технике «Снежный ком»). Обобщая высказывания, ведущий подводит к мысли о многогранности каждого человека, его неповторимости и тех общих чертах, которые присущи многим людям.

Основная часть.

Ведущий предлагает участникам представить, что каждый из них является репортером популярного молодежного издания, ему необходимо написать очерк об интересном человеке (обсудить, кто бы это мог быть, какие вопросы следовало бы ему задать). После двух-трех высказываний ведущий сообщает, что читатели этого журнала в своих письмах просят рассказать о ... (далее ведущий перечисляет всех участников группы) и задать ему следующие вопросы (всем участникам раздаются бланки интервью, сразу предупредить, что записи останутся у них). По завершении интервью участники должны сделать «фотографию» своего героя: на обороте бланка расположены изображения подростков в различном настроении — это подсказки, подумайте, что из них вам подходит или не подходит, изобразите себя в центре листа.

Желающим предлагается описать своего героя на основе интервью и фотографии (рассказ делается от третьего лица). Выслушать несколько человек. **Заключительная часть**. Участники выполняют упражнение «Зеркало молчащее и зеркало говорящее»: один из участников садится на стул — это основной игрок, он будет «смотреть в зеркала» и определять, кто стоит за его спиной. Два участника, изображающие зеркала, становятся напротив основного игрока. Одно зеркало молчащее: оно будет «отражать» того, кто стоит за спиной основного игрока, только при помощи мимики и жестов. Второе зеркало — говорящее: оно будет «отражать» только при помощи слов, не называя имен, не упоминая узнаваемых деталей одежды и внешности. Начинает молчащее зеркало. Если основной игрок не может сразу угадать, кто стоит за его спиной, присоединяется говорящее зеркало и произносит лишь одну фразу. Если и теперь основной игрок не угадывает, опять присоединяется молчащее зеркало и т. д. Задача основного игрока — угадать как можно скорее. После успешного угадывания основной игрок и зеркала меняются. По завершении участники обсуждают, насколько различаются их представления о себе с представлениями о них других.

Рефлексия.

Прощание. «Упражнение свеча». Наше занятие заканчивается, я вас всех благодарю. Мне было приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем по очереди передавать её друг другу и говорить спасибо за совместную работу. **Домашнее задание.** Обсудить с родителями итоги занятия, используя его материалы. **Ведущему на заметку**. При выполнении упражнения «Зеркало молчащее и зеркало

говорящее», если группа многочисленная, необходимо разделить ее так, чтобы в каждой подгруппе было не более 7—8 человек.

ЗАНЯТИЕ 4. «Я — уверенный, неуверенный или грубый?»

Цель. Ознакомить с преимуществами уверенного поведения подростка.

Задачи. Развивать умение дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, грубости в подростковой сфере; формировать убеждения в преимуществах уверенного поведения, стремление избегать грубого поведения, с пониманием относиться к проявлениям неуверенности, оказывать поддержку более слабым; осмыслить полученный опыт. **Оборудование.** Мяч, три мягкие игрушки, нагрудные визитные карточки. **Ход занятия**

Вводная часть.

Приветствие. «Приветствие по кругу». Ведущий предлагает закрыть глаза. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны.

Разминка. Игра «Стражники и арестанты»: группа делится на две части, в одной из которых на человека меньше, чем в другой (при необходимости в игре может принимать участие ведущий). Меньшая часть группы рассаживается на стулья, расставленные в круг, лицом в центр круга — это «арестанты», однако один стул остается пустым. За их спинами встает другая часть группы, в том числе и позади пустого стула — это «стражники». Тот, кто стоит за пустым стулом, старается незаметно для «стражников» установить контакт глазами с одним из «арестантов», который должен быстро пересесть на пустой стул — «совершить побег». «Стражники» стараются не допустить «побегов» своих «арестантов», для этого они держат руки на спинках стульев и внимательно следят за взглядами «арестантов», стараясь схватить за плечи того, кто попытается «сбежать». «Арестанты», наоборот, стремятся «сбежать», поэтому внимательно и незаметно следят за взглядом того, кто стоит за пустым стулом. «Стражник», который не уследил за своим «арестантом», начинает сманивать кого-либо из других «арестантов».

Основная часть.

Сидя в кругу и передавая друг другу мяч, последовательно называют ассоциации, вызванные словосочетанием «грубый человек», «неуверенный человек», «уверенный человек». В

высказываниях ведущий подчеркивает негативное отношение к грубости, жалость по отношению к неуверенности и уважение по отношению к уверенности.

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1) Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...

2) Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь ...

3) Твой приятель не возвратил тебе вовремя твою вещь, которая очень нужна, и вот ты ему говоришь...

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Другой участник высказывается от лица «учителя». Затем следующий участник берет в руки другой персонаж, и ситуация повторяется. Задача ведущего — своей реакцией подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения. При обсуждении второй, третьей ситуаций подростки будут участвовать самостоятельно от начала до конца и, скорее всего, воспроизведут алгоритм, заданный ведущим. По завершении работы над первой ситуацией необходимо обсудить, как проявляется грубое, неуверенное и уверенное поведение. Так же прорабатываются остальные ситуации.

По завершении предыдущего упражнения обсудить, какая тактика была самой эффективной и почему (грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха, неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению, уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой).

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» (в высказываниях подчеркнуть: наличие незнакомой обстановки, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий; обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность, способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность, как могут окружающие помочь неуверенному человеку и т. п.).

В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, т. к. приводит к такому же результату, что и неуверенность. На проявления грубой силы рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу «Я чувствую себя уверенно, когда...» (в высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах или возможности получить помощь, необходимую информацию, понимание окружающих т. п.). Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

Заключительная часть. Ведущий еще раз демонстрирует участникам персонажи «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый» и предлагает назвать, кто из них самый слабый, кто чаще добивается успеха, решить, является ли грубость признаком силы.

Рефлексия. Выполняется упражнение «Цвет моего настроения».

Прощание. «Благодарю тебя»

Домашнее задание. Обсудить с родителями, является ли грубость признаком силы и почему.

Ведущему на заметку. После упражнения «Стражники и арестанты» учащиеся обычно приходят в некоторое возбуждение. Для перехода в «рабочее состояние» может быть выполнено релаксационное упражнение, например «Вверх по радуге»*.

ЗАНЯТИЕ 5. «Я, мои успехи и мои неудачи»

Цель. Развитие умения объективно оценивать успехи, «не опускать руки» в случае неудач; повышение самооценки, снижение тревожности.

Задачи. Развивать представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами; формировать убеждения, что жизненный успех зависит от труда и упорства.

Оборудование. Мяч, листы с определениями успехов и неудач, везения и невезения, листы бумаги, озаглавленные «Мои достижения и поражения», и ручки по количеству участников, листы с пословицами и утверждениями.

Ход занятия

Вводная часть.

Приветствие. «Здравствуй, имя..»

Проверка домашнего задания.

Разминка. После обсуждения домашнего задания дети выполняют упражнения «Построиться по росту с закрытыми глазами».

Ведущий предлагает ситуацию: собравшиеся являются создателями новейшего словаря русского языка, содержащего не только определения слов и понятий, но и иллюстрации к ним. Участники делятся на две группы. Первая должна дать пояснения к слову «везение», а вторая — к слову «успех» (необходимо нарисовать иллюстрации, пояснения и примеры можно дать в устной форме). После выполнения задания группы демонстрируют свои работы. Ведущий делает акцент на различиях между этими понятиями: успех в большей мере зависит от собственных усилий и талантов человека, а везение — это, как правило, случайное стечение обстоятельств.

Для дальнейшей работы участникам предлагается дать краткие формулировки: например, успехи — это достижения (приобретения) в результате собственных усилий человека; везение — это достижения (приобретения) в результате случайного стечения обстоятельств. По аналогии даются определения понятий «неудача» и «невезение», которые после записи помещаются на доску.

Затем обсуждается, можно ли полагаться только на везение, может ли жизнь человека состоять только из одних успехов. Ведущий напоминает об уверенных и неуверенных людях — участники обсуждают, кто из этих людей чаще добивается успеха, кому из них чаще везет, почему; как себя ведут уверенные и неуверенные люди при неудачах или невезении. В высказываниях ведущий подчеркивает связь успехов с личными качествами людей и зависимость везения от активной позиции человека.

Основная часть. Ведущий предлагает участникам вспомнить примеры своих успехов и неудач, везения и невезения. Для этого на листах, озаглавленных «Мои достижения и поражения», участники должны нарисовать круг диаметром примерно 10 см, разделить его на четыре не разных сектора, которые будут показывать соотношение успехов, неудач, везения и невезения; указать примерное количество процентов, которое занимает каждый сектор. Пока участники выполняют это задание, на доске помещаются листы с утверждениями: «Человек — кузнец своего счастья»; «Без труда не вытащишь рыбку из пруда», «Как потопаешь, так и полопаешь», «Сначала ты работаешь на свой успех, а потом он работает на тебя», «Упорство

и труд все перетрут». Участникам предлагается, глядя на свои диаграммы, подумать, что, в большей степени, лежит в основе их достижений и поражений: успехи или неудачи, везение или невезение. На основе своего жизненного опыта нужно подтвердить или опровергнуть помещенные на доске утверждения. Желающие высказываются.

Заключительная часть. Участники складывают листы пополам рисунком внутрь, чертят пять вертикальных линий на одинаковом расстоянии друг от друга. Над первой линией пишут «Сильный», над второй — «Ловкий», третьей — «Умный», четвертой — «Смелый», пятой — «Успешный»; под этими линиями соответственно — «Слабый», «Неловкий», «Глупый», «Трусливый», «Неуспешный». Ведущий предлагает представить себе, что в верхней части листа располагаются самые сильные, ловкие, умные, смелые и успешные люди на Земле, а в нижней части листа все самые слабые, неловкие, глупые, трусливые, неуспешные. Участники должны определить, где находится их собственное место, и отметить его черточкой на каждой линии. После этого ведущий высказывает предположение, что каждый человек хочет стать лучше, успешнее, и предлагает участникам отметить крестиком то место, которое они хотели бы занимать в будущем, и определить, какой путь им предстоит проделать. Желающие сообщают о получившемся «предсказании».

Рефлексия.

Прощание. Упражнение «Это здорово!».

Домашнее задание. Обсудить с родителями материалы занятия, опираясь на рисунки, и вместе подумать, как добиваться успехов в жизни.

Ведущему на заметку. При заполнении листов «Мои достижения и поражения» обязательно предупредите участников, что листы останутся у них.

ЗАНЯТИЕ 6. «Я и моя безопасность»

Цель. Ознакомить с правилами поведения в опасных жизненных ситуациях; определить оптимальную тактику поведения в трудных ситуациях.

Задачи. Научить избегать или минимизировать опасность, не допускать паники, обращаться за помощью, отработать алгоритм поведения в опасных ситуациях.

Оборудование. Мяч, листы писчей бумаги с надписями «Жизнь и здоровье», «Честь и достоинство», «Деньги и вещи», «Остановись!», «Подумай!», «Действуй!», с инструкциями на оборотах.

Ход занятия

Вводная часть.

Приветствие. «Приветствие по кругу». Ведущий предлагает закрыть глаза. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны.

Разминка. После короткого обсуждения домашнего задания выполняются упражнения «Любое число».

Задание. Участники называют ассоциации со словом «опасность». Ведущий, заметив, что большинство людей испытывает негативное отношения к опасностям, предлагает обсудить, как обычно ведут себя люди при возникновении опасности (что они испытывают, что такое страх, для чего природа наделила человека способностью испытывать страх, о чем сигнализирует страх). Следует подчеркнуть, что страх — это предупреждение, сигнал, который может парализовать волю человека, а может и мобилизовать его ресурсы (привести примеры или предложить подросткам сделать это самостоятельно). На основании приведенных примеров делаем вывод, что есть опасности, возникающие независимо от человека, и те, которые явились следствием неправильного поведения самих людей. Сообщается, что около половины серьезных травм, получаемых подростками, связано с их собственным рискованным поведением или нарушением ими принятых правил в быту, в школе, на транспорте. Желающие могут привести примеры. Особо выделить ситуации, когда подростки ведут себя слишком рискованно, поддаваясь на провокации сверстников.

Основная часть.

Обсуждается, можно ли полностью избежать опасных жизненных ситуаций, можно ли свести их к минимуму, есть ли правила поведения в опасных ситуациях. Обобщая высказывания, ведущий предлагает подумать, что является самым важным для человека, что следует спасать в первую очередь. После размышлений в середине круга раскладываются три листа с различными надписями: «Жизнь и здоровье», «Честь и достоинство», «Деньги и вещи». Участники должны разложить эти листы в соответствии с очередностью того, что (по их мнению) надо спасать в первую, вторую и третью очередь при возникновении опасности. По завершении ведущий подчеркивает, что такие ценности, как честь, достоинство, деньги, собственность имеют смысл только в том случае, если есть сам человек, т.е. он смог сохранить свою жизнь и здоровье. Таким образом, первое, что необходимо спасать от

опасности — это жизнь и здоровье (обязательно подчеркнуть, что есть особые ситуации, когда люди жертвуют собственной жизнью во имя других людей или ценностей, но это исключительные и редкие ситуации: взрослые, более сильные люди, несущие большую ответственность, могут жертвовать своей жизнью для спасения детей или более слабых; в большинстве ситуаций, связанных с опасностью, дети и подростки должны спасать свою жизнь и здоровье, учитывая, по возможности, безопасность других людей). В отношении двух других приоритетов — чести или собственности — ответа нет, каждый волен поступать так, как сочтет нужным и как сложится ситуация.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что удалось придумать людям, чтобы свести к минимуму подстерегающие их опасности. Обсуждение провести в виде «мозгового штурма», подведя участников к выводу о правилах поведения и техники безопасности, инструкциях по обращению с техническими приспособлениями и т. п. Обсудите, где и когда в школе существуют особые правила поведения (уроки труда, физкультуры, физики, химии), почему, какие бытовые приборы и почему снабжаются особыми инструкциями по применению, почему существуют особые правила дорожного движения и поведения в транспорте и т. п.

Предлагается привести примеры, когда подросток сталкивается с опасностью, с которой не может справиться собственными силами. На одном из примеров обсуждается, правильно ли поступает тот, кто обращается за помощью к окружающим. Поступает ли он как человек слабый, малодушный или как человек зрелый, понимающий границы своих возможностей? Подчеркните, что стремление получить помощь в опасной ситуации является признаком зрелого поведения.

Участников необходимо подвести к пониманию того, что невозможно заранее предугадать все жизненные опасности; предложите вместе придумать алгоритм поведения в опасной ситуации — проводится в форме «Аукциона идей». Обобщая, порекомендуйте алгоритм из трех шагов: остановись, подумай, действуй. В середине круга помещаются листы с надписями «Остановись!», «Подумай!», «Действуй!». Обсудите, почему необходимо остановиться. По завершении переверните лист обратной стороной, на которой имеется инструкция: «Если ты почувствовал страх, значит тебе угрожает опасность, не позволяй страху превратиться в панику, постарайся сохранить спокойствие».

Так же обсуждается смысл шага «Подумай!». Инструкция к нему: «Подумай, в чем заключается опасность, прими решение, как ее избежать или уменьшить». Аналогичная

работа с шагом «Действуй!». Инструкция: «Приняв решение, сразу приступай к его выполнению».

Обязательно обратите внимание участников на возможность ситуаций, когда все три шага надо проделать в очень короткое время, например, когда надо спасаться бегством. **Заключительная часть.** Участникам предлагается описать свои действия в соответствии с предложенным алгоритмом в типичных для подростков ситуациях, связанных с опасностью: незнакомый человек предлагает тебе пойти с ним куда-либо; старшие ребята предлагают спиртное или наркотики; твои приятели нашли во дворе какой-то сверток и зовут тебя посмотреть, что там внутри. (Ситуации подростки могут предложить сами.)

Рефлексия. Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос, как вести себя, чтобы не попадать в опасности (соблюдать правила поведения, инструкции по технике безопасности и обращению со сложными приборами).

Прощание. «Благодарю тебя»

Домашнее задание. Обсудить с родителями алгоритм поведения в опасной ситуации. **Ведущему на заметку**. В вводной части количество «разогревающих» упражнений может быть сокращено, если группа многочисленна и ведущий ощущает лимит времени.

ЗАНЯТИЕ 7. «Я и конфликты»

Цель. Осознание роли конфликтов и способы их решения. **Задачи.** Развивать представления о сущности конфликта, и отработать стратегии их решения.

Оборудование. Мяч, плакаты с определениями понятий «Конфликт», «Компромисс», плакат «Беспроигрышный метод решения споров».

Ход занятия

Вводная часть.

Приветствие. Упражнение «Новый способ»

Разминка. После ритуала приветствия и обсуждения домашнего задания предлагается игра «Круг с закрытыми глазами». Участники собираются плотной группой в центре аудитории. По команде ведущего все закрывают глаза и, не произнося вслух ни одного слова, пытаются выстроиться в круг. Через несколько минут по команде ведущего все открывают глаза и обсуждают, что получилось, какие были трудности, что помогало в работе.

После напоминания ведущего, что в повседневной жизни люди часто сталкиваются с ситуацией конфликта, участники делятся на две группы, и проводится «Аукцион идей» по

теме «Конфликт». Обобщая высказывания участников, ведущий дает определение: «Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов». Текст определения помещается на доску или в центр круга. Участники обсуждают, возможно, ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между друзьями возникает конфликт, значит ли это, что дружбе пришел конец. Необходимо, чтобы дети поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей; при кажущейся, на первый взгляд, негативной окраске конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия. Предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение «В споре рождается истина».

Основная часть. Участники делятся на 5 групп. Каждая получает описание житейского конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

Конфликтные ситуации:

1) В семье двое детей-школьников. Чтобы не опаздывать на первый урок, надо встать в 8 часов утра, в течение получаса умыться, позавтракать, собрать портфель и выйти из дому. У детей постоянно возникают конфликты, кому первым идти в ванную (никто не хочет встать на 10 минут раньше, чтобы успеть умыться до подъема второго ребенка).
2) На одной из перемен все учащиеся школы бегут в столовую на завтрак, поэтому там часто возникают конфликты из-за того, что не все успевают поесть.
3) Ты любишь слушать громкую музыку, а твой сосед предпочитает тишину в доме, по этому поводу у вас с ним часто возникают конфликты.
4) Каждый день к концу уроков в классе становится довольно грязно. Никто не хочет убрать мусор, т.к. считает, что если он лично не сорил, то и убирать не обязан. По поводу чистоты в классе постоянно возникают конфликты.
5) Перед сном ты просматриваешь любимые журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из-за этого у тебя происходят конфликты с родителями.

Через 5 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть такого решения, когда каждая сторона идет на частичные уступки для общего удобства. Дается определение компромисса, которое также помещается на доску или в центр круга: «Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок». Необходимо

подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае можно прийти к разрыву отношений, к ссоре.

Издавна для того, чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в более серьезных областях взаимодействия людей создавались различные правила. Предложите подумать, какие существуют правила на случай конфликтов между: пешеходами и водителями (правила дорожного движения), между покупателями и продавцами (правила торговли), между работодателями и работниками (должностные инструкции) и т. п. Еще раз повторите, что существует множество правил и инструкций, регламентирующих решение спорных вопросов, касающихся производственных отношений, отношений собственности, других правовых вопросов.

Подчеркните, что правила решения житейских конфликтов между близкими людьми (родственниками или друзьями) тоже существуют. Участникам предлагается ознакомиться с плакатом «Беспроигрышный метод решения споров»:
Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.
Плакат помещается рядом с определениями конфликта и компромисса.
Заключительная часть.

Рефлексия. По завершении обсудите, что было самым трудным и почему. Обобщая высказывания участников, еще раз подчеркните, что житейский конфликт не приведет к серьезной ссоре, если будет решаться на основе компромисса.

Прощание. «Благодарю тебя»

Домашнее задание. Обсудить с родителями «Беспроигрышный метод решения споров» и опробовать его на практике.

ЗАНЯТИЕ 8. «Я, мои одноклассники и одноклассницы»

Цель. Оптимизация внутригрупповых отношений.

Задачи. Развивать умение сотрудничать, умение слушать и слышать одноклассников.

Оборудование. Мяч, иллюстрации из журналов с изображениями мужчин и женщин (по 7—8), клей (2—3), ножницы (4—5), линейки (4—5), простые карандаши (4—5), листы ватмана (2).

Ход занятия

Вводная часть.

Приветствие. Каждый участник по кругу приветствует рядом стоящего, называя его по имени. «Здравствуй, имя…»

Разминка. После обсуждения домашнего задания выполнить упражнения «Коллективный счет».

Далее — в центре круга разложены иллюстрации из журналов с изображениями взрослых мужчин и женщин (желательно, чтобы это были изображения людей, занятых типичной для мужчин и женщин деятельностью, а не только иллюстрации из модных журналов). Ведущий предлагает участникам разложить все эти иллюстрации на две группы, объединенные одним характерным признаком (если возникнут трудности, ведущий может подсказать алгоритм, самостоятельно начав раскладывать иллюстрации: отдельно изображения мужчин, отдельно изображения женщин), а затем дать обобщенное название каждой из получившихся групп (мужчины и женщины).

Далее класс делится на две части (не допускать деления по половому признаку), каждая из которых наклеивает половину иллюстраций на лист ватмана и придумывает описание обобщенного образа мужчины или женщины, как если бы им пришлось рассказывать о жителях Земли инопланетянам, не представляющим, кто такие мужчины и женщины. Необходимо сориентировать участников на описание не только внешних признаков, но и типичных черт характера, например, мужчины — сильные, мужественные, женщины — чуткие, нежные. Листы с иллюстрациями укрепляются на доске или помещаются в центр круга.

Обобщая высказывания участников, ведущий отмечает различия и общие черты мужчин и женщин, предлагая подумать, легко ли им прожить друг без друга.

Основная часть.

Для лучшего понимания необходимости сообщества участникам предлагается небольшой эксперимент в виде игры «Постройка моста». Инструкция: представьте, что вам необходимо построить мост (склеить из бумаги). Для этого у вас есть ножницы, клей, карандаши, линейки. Длина моста ровно пять метров, ширина моста соответствует ровно половине

ширины листа А4, при склеивании листы накладываются друг на друга ровно на один сантиметр. Главное правило: девочки не имеют права прикасаться к линейкам и клею, а мальчики не могут брать в руки карандаши и ножницы. Время строительства — 10 минут. Правила нарушать нельзя ни при каких обстоятельствах. Ведущий должен внимательно следить за этим. Если группа многочисленная, можно выбрать несколько судей, которые будут следить за выполнением установленных правил.
По завершении работы обсудить, какие были трудности, как проявили себя мальчики и как девочки, можно ли было обойтись без тех или без других.
Заключительная часть.
Подводя итоги, ведущий подчеркивает: люди давно поняли, что удобнее всего жить и работать вместе, мужчины и женщины удачно дополняют друг друга. При этом существуют традиционно мужские и традиционно женские профессии — какие и почему (обсудить), обязанности в семье тоже определенным образом распределены — как и почему (обсудить). Ведущий сообщает, что много лет назад мальчики и девочки учились отдельно друг от друга. Если бы сейчас обсуждался вопрос о раздельном обучении, какие бы 3 довода вы привели против (или за) него? Участники разбиваются на группы, как в начале урока, обсуждают и высказывают свои аргументы. В высказываниях детей ведущий подчеркивает преимущества совместного обучения.
Рефлексия.
- что сегодня было интересным и познавательным
- что не понравилось на занятии…
Прощание. «Благодарю тебя»
Домашнее задание. Обсудить с родителями распределение домашних обязанностей между мужчинами и женщинами в семье.
Ведущему на заметку. При проведении занятия необходимо учитывать наличие детей из неполных и неблагополучных семей. Для них приготовить другое домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ 9. «Я сегодня, я завтра».

Цель. Развитие положительного образа будущего, умения планировать, подчинять сиюминутные интересы стратегическим целям, снижение тревожности.
Задачи. Развивать позитивные представления участников об их персональном будущем,

убеждения, что человек способен влиять на свое будущее; обобщить полученный опыт, снизить тревожность.

Оборудование. Мяч, ручки, «Памятка», анкета для оценки эффективности цикла занятий — по количеству участников.

Вводная часть.

Приветствие. «Приветствую тебя, имя…»

Разминка. Упражнения «Любое число», «Цвет моего настроения».

Ведущий напоминает, что на предыдущих занятиях участники пытались узнать о себе (кто я, какой я, каким видят меня другие). Речь шла о настоящем, то есть о сегодняшнем дне. Участникам предлагается помечтать о будущем. Для этого выполняется упражнение «Ассоциации», тема — «Мое будущее». Суммируя высказывания, ведущий описывает обобщенный образ будущего, связывая представления участников с надеждами на лучшее.

Основная часть. Ведущий предлагает участникам представить, что прошло много лет и самые смелые их мечты сбылись. Они пишут письмо своему другу детства, с которым не виделись много лет. Для этого ведущий раздает участникам «Памятку», в которой необходимо заполнить пропуски.

Здравствуй, …….. (укажи имя друга детства)!
Сколько же лет мы не виделись? По-моему, целых ……. (укажите сколько лет прошло)!
Сегодня мне уже ……. (укажи сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо). Я живу …… (где) и работаю ……. (где и кем). Моя семья состоит из …….. (перечисли членов своей будущей семьи). В свободное время я обычно …….. (опиши свои увлечения).
И вот еще что …….. (допиши все, что считаешь нужным).
Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты ……. (укажи какие).
Думаю это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я …… (напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).
Вот пожалуй, и все.
...(подпишись)
... (напиши дату написания письма, не забудь, что это произойдет через много лет).

По завершении желающие читают свои «письма». Необходимо обсудить, что участники могут делать уже сегодня для осуществления своих надежд. Подчеркивается возможность влиять на свое будущее.

Заключительная часть. Ведущий предлагает участникам представить, что в будущем, когда они станут писать свои письма, люди уже создадут машину времени, и у них появится возможность заглянуть в свое прошлое, т.е. в наш сегодняшний день. Таким образом, можно из своего будущего дать совет себе «сегодняшнему». Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, дают советы самим себе, обязательно обращаясь по имени («Маша, будь смелее, и у тебя все получится!»). По завершении ведущий подчеркивает наиболее интересные или часто повторяющиеся советы.

Упражнение «Фотография». Каждый из участников по очереди выходит на середину аудитории и встает так, чтобы ему было комфортно. Затем присоединяется следующий и так далее. Всем приятно стоять? Может что то изменить? Далее происходит фотография группы.

Рефлексия занятий.

Прощание. Упражнение «Свеча».

Список литературы:

1. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков по психологии. - СПб. Издательство "Речь", 2006.
2. Практическая психология образования: Учебное пособие для вузов / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Н. И. Гуткина и др. ; Под ред. И.В. Дубровиной. – М. : Просвещение, 2003.
3. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
4. Федоренко, Л. Г. Секреты общения / Л. Г. Федоренко. – СПб. : КАРО, 2003.
5. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. Т. 4. – М. : Генезис, 2001.