

Программа тренинговых занятий «Познай себя»

Программа «Познай себя» предназначена для подростков.

Подростковый возраст представляет собой переходный этап онтогенеза, когда происходит коренная перестройка всех основных, уже сложившихся ранее, анатомических и психофизиологических характеристик организма, формируются основы сознательного поведения, определяется направленность нравственных представлений и социальных установок личности.

Основным внутренним рычагом саморегуляции является самооценка. Возникая под влиянием форм общения, разнообразных форм взаимодействия с людьми, самооценка, в свою очередь, начинает регулировать поведение подростков. В подростковом возрасте рост самосознания и самооценки становится нестабильным. Кон И.С. отмечает, что образ «Я» утрачивает свою целостность. Индивид особенно ощущает противоречивость, неупорядоченность своего «Я», что обусловлено как неопределенностью уровня притязаний, так и трудностями переориентации с внешней оценки на самооценку.

Одной из наиболее сложных проблем является проблема межличностного конфликта, обусловленного спецификой подросткового кризиса.

Конфликтность подростка выступает в качестве существенной особенности данного возраста, накладывающей отпечаток на широкий спектр его отношений к окружающему миру и к самому себе.

Конфликты этого периода оказывают значительное влияние на формирование личности и ее социальной компетентности. Социальная компетентность, являясь одним из условий социального самоопределения, характеризуется развитием целого спектра стратегий поведения в различных жизненных ситуациях, а также способностью реализовать адекватную стратегию в ситуации конфликтного взаимодействия.

Цель: Научить подростка гармонично взаимодействовать с окружающим миром – решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счёт собственных знаний и умений, овладеть способами эффективного поведения в социуме.

Задачи:

- развить навыки саморегуляции и самоконтроля;
- расширить возможности самопознания и саморазвития.
- рассмотреть процесс самоактуализации через познание собственных ресурсов.
- развить мотивацию к здоровому образу жизни и самореализации личности.
- рассмотреть процесс достижения целей.
- сформировать знания о конфликте, стадиях его развития и последствиях;
- расширить репертуар поведения в конфликтных ситуациях;
- обучить способам продуктивного поведения в ситуациях конфликтного взаимодействия.

В процессе курса подростки должны приобрести следующие знания, умения и навыки, которые будут заключаться в:

- повышение представлений о ценности самого себя и других людей;
- развитие умений в достижении поставленной цели;
- повышение самопонимания и понимания других;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в различных видах деятельности;
- формирование негативного отношения к аддиктивному поведению;
- научение строить эффективные отношения с окружающим миром.

Подпрограмма «Познай себя» рассчитана на воспитанников подросткового возраста с разным интеллектуальным, психо–физиологическим уровнем развития и

спецификой реагирования на травмирующие факторы. Каждое занятие может использоваться в зависимости от ситуации и характера проблематики, что очень удобно в отношении профилактики дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних, находящихся на разном этапе реабилитационного процесса.

Методы работы:

- Лекционное изложение материала;
- Дискуссия;
- Ролевые игры;
- Анализ конкретных ситуаций;
- Психотренинг;
- Психодиагностические процедуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.	1. Психология—это наука. 2. Правила поведения на занятиях. 3. «Кто Я
2.	Я не такой, как все, и все мы разные.	Стимулирование осознания своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.	1. Мой внутренний мир. 2. Анализ притчи «Ворона и павлин». 3. Сходство и различие.
3.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей повышение самооценки на основе получения обратной связи.	1. Домики. 2. Работа в тетрадях 3. Сердце.
4.	Как победить своего дракона?	Формирование способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.	1. Достоинства и недостатки. 2. Дракон моих недостатков 3. Составление сказки «Победа над драконом»
5.	Я могу...	Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.	1. Незаконченные предложения. 2. Анализ сказки «Фламинго». 3. Иллюстрация к сказке.
6.	Мои сильные стороны...	Сознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.	1. Высказывания. 2. Мой портрет в лучах солнца. 3. Цветик—семицветик.
7.	Как достичь цели.	Формирование способности формулировать свои цели и	1. Лесенка. 2. Анализ сказки.

		находить способы достижения этих целей.	3. Иллюстрация к сказке.
8.	Я творец своей жизни.	Формирование у учащихся способности планировать своё будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения целей.	1. Машина времени. 2. Мои Цели. 3. Вспомни успех. 4. Кино.
9.	Мысли чувства поведение людей	Знакомство с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», Формирование способностей различать их внутри себя.	1. Раскрытие понятий: чувства, поведение, мысли. 2. Знатоки чувств 3. Словарь чувств.
10.	Какие бывают эмоции?	Формирование представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.	1. Таблица чувств. 2. Анализ притчи «Лёгкое лечение» 3. Незаконченные предложения.
11.	Чувства полезные и вредные.	Осознание значимости эмоций в жизни человека.	1. Дискуссия «Полезные и вредные чувства». 2. Польза и вред эмоций. 3. Анализ сказки «Волшебная страна чувств» 4. Иллюстрация к сказке.
12.	Чувства людей и их поведение.	Формирование способностей распознавать анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.	1. Дискуссия «взаимосвязь чувств и поведения». 2. Уверенные, неуверенные и грубые ответы» 3. Сила слова. 4. Самоанализ.
13.	Застенчивость и неуверенность в себе.	Развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни	1. Неуверенность и её маски. 2. неуверенный–уверенный–самоуверенный. 3. Зеркало.
14	Обида.	Формирование способности анализировать чувство обиды и его влияния на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.	1. Дискуссия «Обида в жизни человека». 2. Детские обиды 3. Как выразить обиду? 4. Копилка обид. 5. Прощение обиды.
15.	Злость и агрессия	Формирование способности анализировать и адекватно оценивать своё состояние, осознавать вред агрессивного поведения.	1. Дискуссия «Злость и агрессия в жизни человека». 2. Как я зол. 3. Агрессивное существо.

			Рецепт агрессивности. 4. Анализ притчи «Небеса и ад». 5. Рецепт агрессивности.
16.	Что делать со злостью и агрессией?	Формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядке агрессии.	1. Лист гнева. 2. Датский бокс. 3. Договор о поведении. 4. Подарок для самого агрессивного.
17.	Как управлять эмоциями?	Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.	1. Дискуссия 2. Анализ притчи 3. Как управлять своими эмоциями. 4. Вверх по радуге 5. Выкинь.
18.	В поисках достойных путей выражения чувств	Формирование способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я – сообщение».	1. Встреча. 2. Поиск достойных путей выражения чувств. 3. Я высказывание.
19.	Стресс. Как с ним справиться?	Формирование навыков сопротивления стрессовым ситуациям.	1. Мой уровень напряжения 2. Работа в тетрадах 3. Встреча со стрессом 4. Сказка про антистрессовую палочку.
20.	Уверенность в себе - залог успеха в жизни	Формирование способности концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие уверенного поведения.	1. Групповая дискуссия 2. Диагностика «Насколько я уверен в себе». 3. Анализ притчи о 2 лягушках 4. Круг силы. 5. Копилка моих успехов, хороших поступков.
21.	Типичные проблемы	Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.	1. Групповая дискуссия 2. Стоп! Подумай! Действуй! 3. Работа в тетрадах 4. Индийская сказка.
22.	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.	1. Групповая дискуссия. 2. Диагностика. 3. Ценности здорового образа жизни. 4. Анализ сказки 5. Зарисовка «Здоровый образ жизни».

23.	Опасные последствия.	Формирование представлений об опасности употребления ПАВ.	1. Последствия. 2. Зависимости. 3. Вредные советы. 4. Зарисовка.
24.	Учимся говорить нет.	Формирование навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.	1. Групповая Дискуссия 2. Откажись 3. Работа в тетрадах 4. Рефлексия.
25.	Сопrotивление насилию.	Развитие умения решать проблемы, сообразуясь с ценностями здорового образа жизни.	1. Групповая дискуссия. 2. Имея дело с проблемами. 3. Предложение и отказ. 4. Ценности здорового образа жизни.
26.	Воздействие средств массовой информации.	Формирование представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.	1. Групповая дискуссия. 2. Рекламные ловушки. 3. Зарисовка антирекламы.
27.	Кто такой настоящий друг?	Осознание значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.	1. Групповая дискуссия 2. Диагностика «Настоящий друг». 3. Границы дружбы. 4. Рисунок в подарок другу.
28.	Звёздная карта жизни.	Осознание своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.	1. Групповая дискуссия. 2. Анализ притчи. 3. Моя вселенная. 4. Декларация моей самооценности. 5. Подведение итогов.

Используемая литература: Программа уроков психологии для младших подростков (10–12 лет) «Познаю себя и учусь управлять собой» . – СПб.: Речь, 2007. – 216 с.