

«Я САМ»

Психологическая программа для подростков

Актуальность программы

Подростковый возраст является периодом интенсивного полового созревания. Развивается самосознание, уровень самоуважения и самоконтроля. Именно в данный период подростки нуждаются в понимании, помощи старшего друга. Чтобы стать взрослыми, они пытаются выстроить себя, свой образ. Но, к сожалению, не всем подросткам удается создать позитивное представление о себе. Данная программа поможет это сделать.

Цель: создать условия для формирования позитивного образа через самосознание и саморегуляцию.

Задачи:

1. Создать условия для самовыражения подростков.
2. Сформировать воображение через сочинение свободных рассказов.
3. Развить способность принимать и передавать информацию через развитие устной и письменной речи.
4. Создать условия для успешной деятельности, как главного мотива к обучению.
5. Создать условия для самораскрытия и понимания другого.
6. Сформировать способность к саморегуляции через самосознание.
7. Развить коммуникативные способности.

Условия проведения

1. Занятия проводятся в форме тренинга 1–2 раза в неделю продолжительностью не более 30–40 минут.
2. Следует избегать использования средств и методов, дублирующих школьную программу.
3. Привлечь к групповой работе классного руководителя.
4. Провести не менее 5–10 занятий, в зависимости от успешности подростков.

ЗАНЯТИЕ 1

Ритуал приветствия

Упражнение «Слава богу, ты пришел, потому что...»

Подростки сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Слава богу, ты пришел, потому что...» – и объясняет причину своей радости.

Упражнение «Расширение зоны»

Каждый по очереди пытается рассказать, в чем особенность того или иного участника группы. Затем тот, о ком говорили, добавляет свою информацию о себе.

Обсуждение чувств, которые подростки испытывали при этом упражнении.

Знакомство с правилами

Правила групповой работы:

1. Не опаздывать.
2. Не говорить друг о друге плохо.
3. Не перебивать и слушать друг друга.
4. Подводить итоги после каждого занятия.
5. Не выносить сор из избы.
6. Быть откровенными в выражении чувств.
7. Быть активными в работе.
8. Поддерживать друг друга.

Сплочение группы

Упражнение «Внимание – опасность!»

Подростки двигаются по залу хаотично. Ведущий (эту роль исполняет психолог или кто-либо из участников) объявляет: «Внимание, опасность!» Все должны сгруппироваться как можно теснее, чтобы спастись. Вместе легче выжить.

Обсуждение игры:

- Что получилось, что было трудно и почему?
- Чувства, которые испытывали.

Ритуал прощания

Все встают в круг, протягивают правую руку для общего рукопожатия и говорят: «Мы вместе!»

ЗАНЯТИЕ 2

Ритуал приветствия

Упражнение «А ты с какой планеты?»

Подростки хаотично двигаются по комнате (залу), при этом стараются выяснить, кто с какой планеты прилетел. Тот, кого спрашивают, придумывает легенду и отвечает согласно ей (развиваются воображение, речь, коммуникативные способности).

Работа на цель

Упражнение на развитие речи

1. Выбрать любые 2 слова, которые никоим образом не связаны между собой по смыслу.
2. В течение 5 минут написать 3 предложения, в которых эти слова связать по смыслу.
3. Объединиться в группы не более 4 человек.
4. В течение 5 минут составить общий рассказ, дать ему название.
5. Всем представить свой рассказ.
6. Выбрать лучший рассказ (самый интересный, логически выстроенный).

Обсуждение по следующим критериям:

- Кто дружно работал в группе.
- Кто был более активен.
- Кому было неинтересно и почему.
- Обсудить чувства, которые испытывали подростки.

Ритуал прощания

Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

ЗАНЯТИЕ 3

Ритуал приветствия

В хаотичном движении подростки стараются собрать как можно больше комплиментов от участников группы: «Скажи мне, чем я хорош?»

Обсуждение чувств.

Работа на цель

1. Психолог объясняет, что подростки должны написать письмо себе, любимому. В нем должно быть как можно больше положительных суждений о себе. Если участник

затрудняется, психолог вместе с другими членами группы помогает ему найти в себе положительные качества (10 мин.).

2. Все письма положить в центр круга, чистой стороной вверх, перемешать.
3. Затем участники садятся в круг, берут первое попавшееся письмо и читают.
4. Участники должны отгадать, чье это письмо.
5. Если оно получилось очень короткое, сухое, то можно добавить что-нибудь.

Цель данного упражнения – вызвать позитивное отношение подростка к себе и позитивное отношение группы к каждому.

Психолог обсуждает с подростками чувства, которые испытывали участники при зачитывании писем, и почему они возникали.

Ритуал прощания

Подростки сидят в круге, каждый по очереди говорит, что интересного он узнал о соседе справа, и при этом прощается так, как считает нужным, — хлопает по плечу, гладит по голове, просто говорит «пока»...

ЗАНЯТИЕ 4

Ритуал приветствия

Подростки говорят о себе что-то положительное, остальные добавляют: «Я очень хорошо пеку пироги». Подростки по желанию добавляют: «Знаем, но ты еще и умница!» и пр.

Работа на цель

Подростки в течение 10 минут должны подготовить объявление в газету в рубрику «Ищу друга». После того как все напишут, они должны его презентовать. Все внимательно слушают друг друга и выбирают самое интересное объявление, которое соберет больше всего друзей.

Обсуждение того, что получилось, что не получилось, в чем было затруднение и почему. Какие чувства при этом испытывали.

Ритуал прощания

Подростки двигаются хаотично по комнате (залу), при этом стараются сказать как можно большему количеству участников «Ты мой друг» и пожать руку. Кто соберет больше рукопожатий, тот и выиграл.

Обсудить чувства. Тот, кто собрал меньше всего рукопожатий, получает их от всех еще раз.

ЗАНЯТИЕ 5

Ритуал приветствия

Подростки становятся в круг. Каждый представляет себя, называя свое имя и качество, которым он гордится, либо что-то изображает, чтобы всех удивить.

Дискуссия «Моя уникальность»

Психолог обсуждает с подростками, что такое уникальность человека, в чем она выражается, чем можно отличаться от других.

Стараться вывести подростков на разговор о положительных поступках, которые их развивают как личность.

Работа на цель

Подростки по очереди говорят, чем они отличаются от других, за что их нужно уважать и за что они сами себя уважают. Остальные могут добавлять свое мнение.

Упражнение «А вы слышали?»

Подростки в течение 5 минут составляют о себе резюме, но такое, чтобы оно всех приятно удивило (можно фантазировать). Затем по очереди рассказывают всем.

Выбрать самое интересное сообщение. Обсудить чувства.

Упражнение «А вы видели?»

Подростки в течение 5 минут готовят самопрезентацию, которая может показать их с неожиданной стороны. Это может быть песня, сценка, стишок собственного сочинения и прочее. Можно использовать помощь группы.

Обсудить чувства, которые испытывали во время занятия, а также обсудить, что получилось, что не получилось, кто чем удивил.

Ритуал прощания

Просто сказать: «До скорой встречи!»

ЗАНЯТИЕ 6

Ритуал приветствия

Упражнение «Хвастун»

Подростки по очереди здороваются с участниками группы и хвастаются тем, что они умеют хорошо делать.

Работа на цель

Ребята должны взять чистый лист бумаги, разделить его на три части и подписать:

Хочу	Могу	Делаю

В течение 10 минут заполняют эту таблицу, затем пишут, чья помощь им нужна, если они испытывают затруднения, что им мешает, чтобы что-то делать. После того как все справятся с заданием, зачитывают полученное вслух.

Обсуждение результата.

Упражнение на снятие напряжения «Ай да он!»

По кругу каждый говорит каждому что-то приятное.

Подвести итоги занятия. Обсудить чувства.

ЗАНЯТИЕ 7

Ритуал приветствия

Встать в круг, всем по очереди приветствовать друг друга, но при этом смотреть в глаза, двигаясь навстречу.

Работа на цель

Психолог объясняет подросткам, что эмоции сдерживать трудно, иногда это может привести к проблемам в поведении. Понять свои чувства и чувства других им поможет «Таблица претензий». Подростки заполняют таблицу.

К кому	Какие именно	Чувства мои	Чувства его

Таблица претензий

Заполнив таблицу, участники отвечают на следующие вопросы:

1. Что они готовы сделать по преодолению негативных чувств?
2. Готовы ли они простить того, кто их обидел? Можно ли простить другого, если понять его чувства?

Если подростки не готовы простить, то необходимо ознакомить их с техникой прощения по следующим этапам:

1. Инвентаризация чувств (какие чувства испытывает подросток в результате обиды, перечислить их).
2. Помочь осознать эти чувства (представить ситуацию через три канала восприятия — слышу, вижу, чувствую).
3. Помочь проанализировать, что меняется в их жизни.

4. Описать качества обидчика (что он из себя представляет).
5. Описать его чувства (предположительно).
6. Предположить причину его поступка.
7. Найти свою схожесть с обидчиком.
8. Помочь увидеть, в чем у них общие интересы, можно ли подружиться с обидчиком.
9. Что подросток готов сделать, чтобы снять напряжение.

Психолог дает возможность всем желающим обсудить свои случаи.

Подведение итогов. Обсуждение чувств.

Ритуал прощания

Передавать по кругу зажженную свечу со словами прощания себя и другого: «Прошу прощания у... и сам себя прощаю».

ЗАНЯТИЕ 8

Ритуал приветствия

Подростки садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом справа: «Здравствуй, я рад тебя видеть».

Работа на цель

Заключение контракта с самим собой

Участники заполняют таблицу личностных изменений:

Перечень качеств, которые необходимо изменить	Обязательства к изменению	Сроки исполнения обязательств

Подпись подростка _____

Подпись психолога _____

Подпись родителей _____

Дата _____

Описание проблем, которые возникли во время заполнения контракта или во время заключения его

Провести обсуждение задания. Обсудить чувства.

Ритуал прощания

Подростки садятся в круг. Каждый по очереди встает, подходит к любому присутствующему и говорит ему: «Все будет хорошо. Верь!»

ЗАНЯТИЕ 9

Ритуал приветствия

Ребята хаотично двигаются по залу (комнате). Ищут себе пару или тройку. В течение 2–3 минут находят что-то общее в группе. По сигналу психолога каждая группа рассказывает о себе.

Работа на цель

Теоретическая часть

Психолог задает вопрос: «Что такое самооценка, из чего она складывается?» Предоставляет возможность участникам предположить, какая у них самооценка. Проводит диагностику по определению уровня самооценки (по любой методике на выбор). По результатам диагностики психолог подводит итоги.

Практическая часть

Упражнение «Кто я?»

В течение одной минуты подростки по очереди говорят о себе только хорошее. Если кто-то затрудняется, остальные помогают.

Обсуждение чувств, затруднений.

Упражнение «Спасибо за...»

Подростки должны в течение одной минуты сказать «спасибо» за то, что они находят в себе хорошего, конкретным людям, например: «Спасибо маме за то, что у меня красивые глаза...»

Упражнение «Круг доброжелателей»

Участники говорят каждому по очереди только хорошее.

Подведение итогов

Подвести общий итог по всем занятиям: что полезного узнали подростки о себе и других. Обсудить чувства.

Ритуал прощания

Всем встать в тесный круг. Стоять и раскачиваться с закрытыми глазами, при этом мысленно желать всем самого лучшего.

ЗАНЯТИЕ 10

Необходимые материалы: запись веселой музыки; чистые листы бумаги, ручки, цветные карандаши, любая методика по определению уровня самооценки.

Психолог говорит подросткам, что они уже расстанутся, поэтому, чтобы у каждого осталась память о группе и друг о друге, они должны сделать два подарка — группе (останется у психолога) и одному участнику. Чтобы выбрать участника, которому подросток будет делать подарок, надо написать все имена членов группы, перемешать их. Ребята по очереди будут вытягивать имя того, кому они сделают подарок.

После того как подарки будут сделаны, они торжественно вручаются. В заключение можно спеть песню, взять автографы друг у друга. В этот день должна играть задорная музыка для поднятия настроения.

Любовь ЗУСМАНОВИЧ,
педагог-психолог,
ЦО «Гамма» № 1404,
г. Москва