

Муниципальное бюджетное учреждение города Ростова-на-Дону
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

Рекомендована
Методическим Советом
МБУ ЦППМСП
города Ростова-на-Дону
Протокол от «25» 12 2023 № 3

Утверждаю
Директор МБУ ЦППМСП города
Ростова-на-Дону
О.В. Суханова
«19» января 2024.



**Коррекционно-развивающая программа
«Психологическая школа лидерства»**

Объем программы: 18 часов
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Разработчик/автор: Щербаченко Н.В.,
педагог-психолог

г. Ростов-на-Дону
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст 13-17 лет – это возраст, когда особое значение приобретает сфера общения со сверстниками и на первое место выходит мотив – занять определённое место среди сверстников, быть значимым в их глазах. Подростки начинают спонтанно искать модели поведения для того, чтобы быть успешным в своем окружении. Важным аспектом решения этой задачи является развитие лидерского потенциала.

Развитие лидерского потенциала включает в себя развитие коммуникативных качеств - умения устанавливать контакт, умения понимать чувства и намерения других людей, конструктивно разрешать конфликты и т.д. Лидерский потенциал личности зависит и от умения проявлять определённые личностные качества - самостоятельность, инициативность, уверенность в себе.

Именно в группе сверстников подросток осваивает новые модели поведения- умение отстаивать свою самостоятельность, понимать чувства и намерения других людей, быть наблюдательным, уметь договариваться. В связи с этим особо актуальными в русле оказания психологической помощи являются групповые формы работы с подростками.

Тренинг, с одной стороны, стимулирует социальное развитие участников, создает условия для самопознания, способствует повышению уровня рефлексивности. С другой стороны, с его помощью происходит обучение поведенческим моделям. За счет процессов самопознания, рефлексии, принятия себя и других происходят внутренние изменения личности участников и внешние изменения поведения. Эти процессы происходят параллельно, взаимно усиливая друг друга.

Данная программа направлена на то, чтобы подростки могли осознать свои сильные стороны, развить лидерский потенциал.

Программа базируется на принципах поведенческой и гуманистической психологии.

Направленность программы: саморазвитие личности подростка, развитие лидерских и коммуникативных качеств, развитие социальной активности и творчества.

Объем программы - 18 часов.

Адресат программы - дети 13-17 лет вне зависимости от пола, социального статуса.

Программа предназначена для работы с детьми старшего подросткового возраста с нормальным интеллектуальным развитием, которые испытывают личностные и возрастные трудности, в том числе во взаимодействии и общении со сверстниками и взрослыми, воспитывающиеся в приемных семьях, пережившие психотравмирующие события (травля, утрата, развод родителей и др.). Возможно использование программы для подростков с ОВЗ –если они имеют слабо выраженные аутистические черты или инвалидность по соматическому заболеванию, не связанную с сенсорными и интеллектуальными нарушениями.

Количественный состав группы - от 5 до 15 человек. Группа должна быть гетерогенной (разнополой). Это позволит создать условия для оптимального

развития групповых процессов, и приобрести участникам программы более разнообразные навыки конструктивного взаимодействия.

Формы организации процесса: программа реализуется в групповой форме, очно.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 часа – 40 минут).

Цель программы: развитие лидерского потенциала старших подростков

Задачи программы:

1. Развить способность распознавать свои чувства;
2. Обучить способам открытого выражения своих чувств, в том числе конструктивного выражения негативных чувств;
3. Сформировать навыки слушания других людей;
4. Развить эмпатию, наблюдательность в сфере невербальных средств общения;
5. Развить умение устанавливать психологический контакт;
6. Способствовать коррекции непродуктивных видов взаимоотношений ребенка с социальным окружением;
7. Создать условия для преодоления последствий психотравмирующих ситуаций;
8. Познакомить с понятием «конфликт» и особенностями поведения в конфликтной ситуации;
9. Познакомить с понятием стресс и способами совладания со стрессовыми ситуациями.

Формы организации занятий: игра, дискуссии, мини-лекция, тренинговые упражнения, практические задания, беседа.

Формы контроля, диагностики по программе: наблюдение, тестирование, опрос.

Планируемый результат:

Повысился уровень способности распознавать свои чувства;

Подросток научится открыто выражать свои чувства, в том числе конструктивно выражать негативные чувства;

Обучающийся овладеет навыком слушания других людей;

Повысится уровень эмпатии, наблюдательности в сфере невербальных средств общения;

Повысится уровень умения устанавливать психологический контакт, избегая непродуктивных видов взаимоотношений;

Снизился уровень психотравматических переживаний;

Повысится уровень умения устанавливать психологический контакт;

Обучающийся сформирует представления о конфликте и особенностях поведения в конфликтной ситуации;

Подростки получают знания о «стрессе» и способах совладания со стрессовыми ситуациями.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	инд-ые рек-ии родителей		
1	Раздел 1 Вводное занятие. Феномен первого впечатления и его закономерности.						
1.1	Знакомство. Выработка правил работы группы	1	0,25	075	-	Мини-лекция, игра, беседа, тренинговые упражнения, практические задания	наблюдение
1.2	Первое впечатление о другом человеке и его закономерности	1	0,25	075			
	Раздел 2. Понимание других людей с помощью невербальных средств общения.						
2.1	Развитие способности распознавать чувства Развитие наблюдательности в сфере невербальных средств общения	2	0,5	1,5		Мини-лекция, практические задания, тренинговые упражнения, игра	наблюдение
	Раздел 3. Групповое принятие решений. Учимся договариваться.						
3.1.	Развитие умения устанавливать психологический контакт. Принятие группового решения.	2	0,5	1,5		Мини-лекция, практические задания, тренинговые упражнения дискуссии, игра	наблюдение
	Раздел 4. Стрессы: способы совладания						
4.1.	Понятие «стресс». Способы совладания со стрессом	2	0,5	1,5		Мини-лекция, практические задания, тренинговые упражнения дискуссии, игра	наблюдение
	Раздел 5. Навыки выражения чувств. Как выразить свою злость?						
5,1	Способы открытого выражения чувств. Конструктивное выражение негативных чувств	2	0	2		Мини-лекция, практические задания, тренинговые упражнения дискуссии, игра	наблюдение
	Раздел 6. Конфликты: пути решения						

6.1	Понятие «конфликт» Особенности поведения в конфликте	2	1	1		Мини-лекция, практические задания, тренинговые упражнения дискуссии, игра	наблюдение
Раздел 7. Слушание другого человека и его роль в диалогическом общении							
7.1.	Навыки слушания других людей	2	0,5	1,5		Мини-лекция, практические задания, тренинговые упражнения, игра	наблюдение
Раздел 8. Оказание помощи и поддержки другим людям							
8.1	Развитие эмпатии и наблюдательности. Оказание помощи и поддержки.	2	0	2		Практические задания, тренинговые упражнения, игра	наблюдение
Раздел 9. Подведение итогов группы							
9.1	Развитие навыков самоанализа Сотрудничество в группе	2	0	2		тренинговые упражнения, игра, практические задания, беседа.	наблюдение, тестирование, опрос

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Вводное занятие. Феномен первого впечатления и его закономерности».

Тема 1.1 Знакомство. Выработка правил работы группы.

Теория: 1. Беседа: Вводное слово ведущего. Форма занятий и цели тренинга.

Правила в повседневной жизни, последствия их выполнения и невыполнения.

Правила работы в группе, их значение.

Практика:

1. Представление участников группы. Упражнение «Мое имя, Мои ожидания»
Подросткам предлагается назвать свое имя и ответить на вопрос: «Чему бы они хотели научиться в группе?».

2. Упражнение «Снежный ком». Участникам группы предлагается подобрать к своему имени прилагательное, которое начинается на ту же букву, что и имя. Затем, все по очереди называют вначале все предыдущие названные имена с прилагательными, а потом - своё имя и прилагательное.

3. Упражнение «Пусть встанут те...». Выбирается доброволец из участников группы. Он становится в центр круга и предлагает поменяться местами тем, кто обладает каким-то общим признаком- любит животных, верит в себя, добрый и

т. д. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из освободившихся мест.

Вопросы для обсуждения:

- Как изменилось ваше настроение?
- Чего в нас больше- сходства или различия?

4. Практическое задание «Выработка правил» Вместе выработать правила поведения в группе. При желании участники группы могут ввести санкции за нарушение правил. В дальнейшем, подростки могут предлагать дополнения к этим правилам.

Тема 1.2 Первое впечатление о другом человеке и его закономерности

Теория: Мини-лекция «Феномен первого впечатления и его закономерности».

Практика:

1. Упражнение «Рекламный ролик»

Группа делится на пары. В паре участники по очереди в течение 5 минут обмениваются друг с другом информацией о себе, например, что ценишь в дружбе, чем увлекаешься, какую музыку любишь слушать и т.д.: По окончании работы каждый представляет своего партнёра всей группе.

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли как участникам то, как их представляли?
- Что помогает представлять другого человека?
- Какое первое впечатление мы произвели друг на друга?
- Как первое впечатление влияло на желание общаться друг с другом?

2. Процедура выбора лидера занятия: «Кто произвёл самое благоприятное первое впечатление?»

3. Упражнение для лидера «Строительство дома».

Используются кресла-кубы, упражнение проводится в комнате психологической разгрузки. Выбранному подростку вместе с помощником предлагается построить дом из разобранных креслов-кубов и найти каждому место в этом доме.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам то место, которое выбрано вам?
- Если нет, то какое место вам хотелось бы занять?
- Какие качества и действия лидера помогли справиться с заданием?
- Какие действия помощника помогли лидеру решить задачу?
- Исполнял ли помощник свою роль? Были ли попытки устраниваться или перехватить инициативу?

4. Завершение занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового узнал?

Раздел 2. «Понимание других людей с помощью невербальных средств общения»

Тема 2.1 Развитие способности распознавать чувства. Развитие наблюдательности в сфере невербальных средств общения.

Теория: Мини-лекция «Невербальные средства общения».

Практика:

1. «Невербальная передача предмета по кругу»

Один из участников задумывает какой-либо предмет, который затем передаётся по кругу только с помощью жеста, без слов.

Вопросы для обсуждения:

- Был ли угадан предмет?
- Что способствовало взаимопониманию?

2. Упражнение «Скульптура»

Каждый из участников получает карточку с написанным эмоциональным состоянием человека. Затем каждый выбирает одного человека из группы и «лепит» из него эмоциональное состояние. Остальные участники должны отгадать, какую эмоцию им показывают.

Вопросы для обсуждения:

- Получилось ли справиться с заданием? Если нет, то - почему?
- Какие эмоции было легко угадывать, а какие трудно?

3. Упражнение «Пантомима»

Каждый из участников получает карточку с описанием пантомимы, которую надо показать. Остальные участники отгадывают.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было понимать друг друга без слов?
- Что помогало отгадывать?

4. Упражнение «Инсценирование пословиц»

Группа делится на 2 подгруппы и каждая подгруппа получает карточку с пословицей, которую надо инсценировать. Другая группа отгадывает пословицу.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было понимать друг друга без слов?
- Что помогало отгадывать?

5. Упражнение «Ранжирование по признаку»

Упражнение проводится в полной тишине. Можно использовать только жесты и прикосновения. Необходимо, чтобы все построились в одну линию по одному из признаков:

- по цвету волос (от самого светлого до самого тёмного);
- по цвету глаз (от самых цветных до самых тёмных);
- по теплоте рук (от самых холодных до самых тёплых);
- по дате рождения (от 1 января до 31 декабря).

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было понимать друг друга без слов?
- Что мешало?
- Что способствовало успеху выполнения задания?

6. Процедура выбора лидера занятия «Выбери самого наблюдательного».

7. Упражнение для лидера «Контакт глаз»

Выбранный участник выходит за дверь. Оставшиеся участники закрывают лицо листами бумаги, оставляя открытыми только глаза. Каждый выбирает только одну из двух стратегий – «хочу общаться» или «не хочу общаться». Показать эту стратегию нужно только одними глазами. Выбранному лидеру надо угадать, какая стратегия выбрана.

Вопросы для обсуждения:

- На какие признаки ориентировались при отгадывании?
- Что помогало показывать и понимать выражение глаз?

8. Завершение занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового узнал?

Раздел 3. «Групповое принятие решений. Учимся договариваться»

Тема 3.1 Развития умения устанавливать психологический контакт. Принятие группового решения»

Теория: Мини-лекция «Закономерности установления психологического контакта». «Что нам помогает сотрудничать и приходиться к общим решениям?»

Практика:

1. Разминка «Атомы и молекулы».

Участникам даётся инструкция: представьте, что все мы - атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Оно будет определяться тем, какое число назовёт ведущий. При хлопке ведущего участники объединяются в молекулы, состоящие из названного числа атомов.

2. Упражнение для лидера «Прорыв в круг»

Все становятся в круг, взявшись за руки. Инструкция: не пускать человека вокруг, а пустить только тогда, когда это захочется сделать. Выбранный участник должен войти, а затем выйти из круга, используя любые способы, кроме насилия.

Вопросы для обсуждения:

- Какие способы использовались для того, чтобы пройти в круг?
- Что чувствовал участник, находясь за пределами круга, когда прошёл в круг?

3. Дискуссия на тему: «Что мешает и что помогает договариваться (сотрудничать)?»

Результат дискуссии отражается на доске.

4. Групповое практическое задание «Решение задачи». Вначале каждый самостоятельно решает задачу и пишет ответ на листочке. Затем все участники разбиваются на микрогруппы в зависимости от полученного ответа.

Необходимо прийти к общему решению всей группой. Упражнение заканчивается, когда у всех участников уверенность в общем решении будет приближаться к 100 %.

Вопросы для обсуждения:

- Как принимали решение?
- Как убеждали других в своём решении?
- Все ли участвовали?
- В какой ситуации инициативность участников помогала прийти к общему решению?
- Прислушивались ли к словам других участников?
- Как влияло пространственное расположение участников на принятие общего решения?
- Было ли использование наглядных материалов и как это повлияло на принятие решения?

5. Процедура выбора лидера занятия «Кто больше всех стремится договариваться с другими?»

6. Завершение занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового узнал?

Раздел 4. «Стрессы: способы совладания»

Тема 4.1 Понятие «стресс». Способы совладания со стрессом

Теория: Мини-лекция «Что такое стресс?». «Психологические способы саморегуляции».

Практика: 1. Разминка «Путаница»

Участники становятся рядом друг с другом, образуя тесный круг и протягивают руки в его середине. По команде все одновременно берутся за руки так, чтобы в руке каждого оказалась чья-то одна рука. При этом нельзя братья за руки тех, кто стоит рядом. После этого участники должны распутаться, не разрывая рук.

2. Групповое упражнение «Копилка способов совладания со стрессом?»

Участники по очереди пишут свои способы на доске. В ходе обсуждения деструктивные способы (употребление алкоголя, лекарств и т.д.) отделяются от конструктивных.

3. Релакс -упражнения «Сад чувств» с использованием оборудования комнаты психологической разгрузки (КПР)

Процедура проведения:

Подросткам предлагается сесть на разложенные кресла-кубы. Включается музыка «Звуки природы» и оборудование КПР: интерактивная панель «Бесконечный тоннель», зеркальное УФ панно «Светящиеся нити». По

завершении релакс-упражнения используется зеркальный шар с приводом вращения.

Участников просят закрыть глаза и представить, что они входят в заброшенный сад и становятся садовниками. Далее ведущий читает текст: «Вам хочется очистить сад от мокрых листьев и веток. Вы берёте грабли, садовые инструменты и начинаете работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок и везде наводите порядок. Сажаете новые кустарники и цветы. Сад наполняется прекрасными звуками. Вы слышите жужжание пчёл, пение птиц, отдалённый шум водопада. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов, запах земли. Несколько раз глубоко вдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно откройте глаза, потянитесь... вы вернулись из своего путешествия.

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь своим настроением.
- Какую роль сыграло релакс -упражнение в регуляции вашего эмоционального состояния?
- Что помогало регулировать ваше состояние в лучшую сторону?

4. Процедура выбора лидера занятия «Кто успешнее всех может справиться со стрессами?»

5. Упражнение для лидера «Змейка»

Участники берутся за руки так, чтобы получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника - её голову и хвост, одни из рук этих участников остаются свободными. Затем «змея» запутывается. Выбранный участник в это время ждёт за дверью, а затем входит и распутывает.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогло распутать?
- В какие моменты чувствовалась поддержка группы?

6. Завершение занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового узнал?

Раздел 5. «Навыки выражения чувств. Как выразить свою злость?»

Тема 5.1 Способы открытого выражения чувств. Конструктивное выражение негативных чувств.

Практика:

1. Разминка «Пальцы»

Участники становятся в круг. Каждый сжимает руку в кулак и по команде ведущего «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число. При этом участникам запрещается договариваться, перемигиваться и т. д.

2. Групповая работа «Назови чувство».

Участники делятся на 2 подгруппы. Представителем из каждой команды по очереди называется чувство и записывается на доске. Выигрывает та команда, которая предложит больший список.

Вопросы для обсуждения:

- Какие из названных чувств нравятся больше других?
- Какое чувство самое неприятное и почему?
- Какие из названных чувств знакомы вам больше всего?

3. Упражнение «Шурум-бурум»

Каждому из участников по очереди предлагается загадать чувство и затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум». Показать задуманное им чувство.

Вопросы для обсуждения:

- Какие из загаданных чувств было показать легче, а какие- сложнее?
- Что было отгадано быстрее остальных?

4. Работа в малых подгруппах «Значение эмоций. Плюсы и минусы каждой эмоции». Каждой из подгрупп по 3-4 человека даётся карточка с названием эмоции. Нужно найти плюсы и минусы этой эмоции. Затем результаты обсуждаются в общей группе.

5. Упражнение «Рисунок эмоции в конфликтной ситуации»

Каждому из участников даётся чистый лист и цветные карандаши. Задание-вспомнить и нарисовать свои эмоции в конфликтной ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- Совпадают ли впечатления других участников от рисунка с тем, что хотел выразить его автор?
- Есть ли какая-то польза от изображённой эмоции?

После обсуждения автору рисунка предлагается сделать выбор: рисунок можно разорвать и выкинуть, передать кому-нибудь из группы и т. д.

6. Упражнение «Снежки».

В упражнении используются старые газеты. Они комкаются так, чтобы образовался достаточно плотный мячик. Вся группа делится на 2 команды. Каждая команда выстраивается в линию так, чтобы между ними было не меньше метра. По команде ведущего мячи бросаются на сторону противника. По команде «Стоп!» бросание прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали?
- Почему важно уметь безопасным способом выражать негативные эмоции?
- Почему нельзя накапливать негативные эмоции?

7. Процедура выбора лидера занятия «Кто успешнее всех может справляться с негативными эмоциями?»

8. Упражнение для лидера «Инициатор движения».

9. Завершение занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это

повлияло?

- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового узнал?

Раздел 6. «Конфликты: пути решения»

Тема 6.1 Понятие «конфликт». Особенности поведения в конфликте

Теория: 1. Мини-лекция «Конфликт», «Плюсы и минусы различных стратегий разрешения конфликтных ситуаций».

Практика:

1. Разминка «Общение в разных позициях»

Участники делятся по парам и затем начинают общаться друг с другом на свободные темы в одной из 4 позиций, которые сменяются по хлопку ведущего.

Вопросы для обсуждения:

- Какая из позиций была наиболее комфортной?
 - Какая из позиций была наименее комфортной?
 - Что чувствовали, находясь в этих позициях?
2. Групповая дискуссия на тему «Конфликты в нашей жизни. Нужны ли они? Можно ли прожить без конфликтов?».

3. Игра «Разожми кулак»

Все участники делятся на пары, один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его, не применяя насильственных действий. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Что получалось, а что не получалось?
 - Какие эмоции испытали во время игры?
 - Было ли ощущение напряжения, раздражения?
 - Что помогало избежать развития конфликта?
4. Групповое упражнение «Стратегии разрешения конфликтных ситуаций»

Предлагается краткий тест на использование различных стратегий поведения в конфликте. Выявляются одна из 5 стратегий разрешения конфликтов: соперничество, избегание, приспособление, сотрудничество, компромисс.

5. Групповая работа «Конфликтные ситуации»

Каждый участник получает карточку с описанием конфликтной ситуации и предлагает свои пути её решения? В ходе группового обсуждения определяются наиболее конструктивные способы решения.

6. Процедура выбора лидера занятия «Кто успешнее всех может разрешать конфликты?»

7. Упражнение для лидера «Построение группового механизма»

Каждому участнику даётся своя роль в работающем механизме, так, чтобы получалось слаженное совместное действие. Лидер должен предложить идею, распределить роли и сказать, куда нужно встать каждому и что делать.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам то место, которое выбрано вам?
- Если нет, то какое место вам хотелось бы занять?
- Какие качества и действия лидера помогли справиться с заданием?

8. Завершение занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового узнал?

Раздел 7 «Слушание другого человека и его роль в диалогическом общении»

Тема 7. 1 Навыки слушания других людей.

Теория: 1. Мини-лекция «Пассивное и активное слушание. Техники активного слушания».

Практика:

1. Разминка «Рассказ по кругу»

Участники становятся в круг. Каждый по очереди называет одно слово так, чтобы получился связный рассказ.

2. Групповая работа «Слушание по технике пересказа».

Участникам группы даётся задание закончить предложение «Я чувствую себя уверенно, когда...». Затем каждый по очереди читает свою фразу, а ведущий слушает её по технике пересказа.

Затем участники слушают фразу ведущего, используя технику пересказа.

Вопросы для обсуждения:

- Помогало ли использование техники активного слушания пониманию друг друга?
- Что мешало услышать другого?

3. Процедура выбора лидера занятия «Кто лучше всех умеет слушать других?»

4. Упражнение для лидера «Испорченный телефон»

Все участники, кроме выбранного выходят из комнаты. Ведущий читает лидеру описание ситуации, которую затем нужно передать следующему участнику. Заходят в комнату все по очереди. При слушании необходимо применять технику пересказа.

Вопросы для обсуждения:

- Помогало ли использование техники активного слушания пониманию друг друга?
- Что мешало услышать другого?

5. Завершение занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового узнал?

Раздел 8 «Оказание помощи и поддержки другим людям»

Тема 8.1 Развитие эмпатии, наблюдательности. Способы оказания помощи и поддержки

Теория: 1. Мини-лекция «Понятие «эмпатия». «Способы оказания помощи и поддержки»

Практика:

1. Разминка «Рукопожатие в хаотическом порядке»

Необходимо, двигаясь в хаотическом порядке поздороваться с другими как можно большее количество раз.

2. Групповая работа «Рисунок настроения»

Участникам даётся задание нарисовать своё настроение. Затем рисунок каждого передаётся по кругу. Задание – почувствовать настроение человека, которого вы получили и улучшить его. Упражнение выполнено, когда рисунки возвратятся, пройдя круг, к своим авторам.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли другим улучшить ваше настроение?
- Какая деталь рисунка понравилась больше всего?
- Есть ли в рисунке то, что не понравилось, показалось лишним?

3. Упражнение «Узнай друга»

Одному из участников закрывают глаза. Другие участники по очереди подходят и передают поддержку через рукопожатие. Участник с закрытыми глазами должен угадать имя человека.

Вопросы для обсуждения:

- На какие признаки ориентировались при отгадывании?
- Что помогало узнавать человека?
- Какие возникали трудности?

4. Процедура выбора лидера занятия «Кто лучше всех умеет оказывать помощь и поддержку другим людям?»

5. Упражнение для лидера «Передача поддержки по кругу»

Участники становятся спиной в круг и ведущий передаёт поддержку прикосновением. Остальные делятся впечатлением- какое чувство им было передано. Затем передать чувство прикосновением пробуют все участники, кто хочет. Необходимо сделать акцент на том, что передаваемое чувство должно быть позитивным.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли передать чувство?
- В чём причины искажений?
- Как ещё, кроме прикосновения можно эмоционально поддержать другого человека в трудной ситуации?

6. Завершение занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

- В каком настроении каждый из участников группы завершает занятие? В какую сторону изменилось его настроение во время занятия и что на это повлияло?
- Что было особенно интересным для тебя на занятии?
- Что нового узнал?

Раздел 9. «Подведение итогов группы»

Тема 9.1 Развитие навыков самоанализа. Сотрудничество в группе

Теория: 1. Мини-лекция «Самоанализ и способы самопознания», «Сотрудничество»

Практика: 1. Разминка «Невербальное приветствие по кругу»

Каждый участник, подходя по очереди к другим, здоровается с каждым разными невербальными способами, используя разные жесты, интонации, прикосновения

2. Игра «Необитаемый остров»

Участникам даётся следующая инструкция: «Представьте, что вы путешествовали, плыли на корабле и потерпели кораблекрушение. Вы оказались на необитаемом острове. Необходимо прийти к общему решению- какие три вещи из списка необходимо выбрать, чтобы выжить на острове.

Вопросы для обсуждения:

- Как принимали решение?
- Что помогло прийти к общему решению быстрее, чем на 3-м занятии при решении задачи?
- Какие способы убеждения использовали?

3. Упражнение «Кто я?»

Участникам предлагается дать 10 ответов на вопрос и подчеркнуть тот ответ, который наиболее значим.

Вопросы для обсуждения:

- На основе чего выделялась самая значимая характеристика?
- Что нового вы узнали о других?
- Было ли что-либо, что удивило?

4. Процедура выбора лидера занятия «Кому больше всех доверяешь?»

5. Упражнение для лидера «Паровозик».

Все становятся в колонну друг за другом. Впереди -выбранный участник. Он начинает движение, ведя за собой остальных участников с закрытыми глазами. Задача- провести всю группу через преграды, расставленные в комнате так, чтобы никто не расцепился и не упал.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогло справиться с заданием?
- Доверяли ли впереди идущим людям?
- Что чувствовали?

6. Упражнение «Ладонки».

Участники выбирают понравившийся цветной лист бумаги и обводят на нём свою ладонь. Каждый участник пишет на пальце нарисованной ладони положительное качество, которое он увидел у того, чья это ладонь. Затем обсуждается какое из отмеченных качеств понравилось больше всего.

7. Упражнение на взаимодействие с карандашами»

Участники распределяются по парам, большими пальцами вдвоём держат карандаши и начинают взаимодействие. Задача: почувствовать темп партнёра, сделать руками совместные действия и не уронить карандаши. Затем 2 пары

объединяются и продолжают движения. Объединение пар происходит до того момента, пока не образуется единый круг из всех участников.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогло справиться с заданием?
- С чем связана успешность выполнения задания?

8. Упражнение «Кому хочу сказать спасибо».

9. Подведение итогов тренинга, заполнение опросника и анкеты обратной связи.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Система мониторинга результатов реализации программы

Периодичность исследования: Н – начальная, И – итоговая

Прогнозируемый результат	Диагностируемые параметры	Критерии оценки	Методы, формы диагностики	Периодичность исследования
Повысился уровень способности распознавать свои чувства	Способность распознавать свои чувства	Уровень развития способности	Методика самооценки «Личностный Дифференциал» Ч.Осгуда, Наблюдение, опрос	Н,И
Наличие и проявление навыков открытого выражения чувств, в том числе конструктивного выражения негативных чувств	Навыки открытого и конструктивного выражения негативных чувств	Уровень развития коммуникативных навыков	Наблюдение, опрос Методика самооценки «Личностный Дифференциал» Ч.Осгуда,	Н,И
Наличие навыков слушания других людей	Навыки слушания других людей	Наличие навыка	Наблюдение, опрос	Н,И
Повысился уровень эмпатии, наблюдательности	Эмпатия, наблюдательность	Уровень развития Эмпатии, наблюдательности	Методика самооценки «Личностный Дифференциал» Ч.Осгуда, Наблюдение, опрос	Н,И
Повысился уровень умения устанавливать психологический контакт избегая непродуктивных	Умение устанавливать психологический контакт	Уровень развития Коммуникативных умений	Методика самооценки «Личностный Дифференциал» Ч.Осгуда, Наблюдение,	Н,И

видов взаимоотношений			опрос	
Подростки знают понятие «конфликт» и особенности поведения в конфликтных ситуациях	Знания	Наличие знаний	Наблюдение, опрос	Н,И
Подростки знают понятие «стресс» и способы совладания со стрессом	Знания	Наличие знаний	Наблюдение, опрос	Н,И
Снизился уровень психотравматических переживаний	Психотравматические переживания	Уровень психотравматических переживаний	Наблюдение, Метод самооценки «Личностный Дифференциал» Ч.Осгуда	Н, И

Методы отслеживания итогов реализации программы:

1. Изменение самооценки участников по следующим параметрам:

- уровень самооценки, степень её адекватности;

-самооценка эмоционально-волевых качеств

(расслабленность-напряжённость, равновесие-раздражительность, энергичность-вялость, решительность- нерешительность);

-самооценка коммуникативных качеств (открытость-замкнутость, общительность- необщительность, уверенность-неуверенность, дружелюбие-враждебность).

Для отслеживания данных показателей используется методика «Личностный дифференциал» Ч. Осгуда.

2. Наличие конструктивных моделей поведения. Используется метод наблюдения.

В занятиях используются интерактивные игры, (упражнения в парах, групповые дискуссии, рисование, психогимнастические упражнения, ролевые игры), которые базируются на принципах партнерского взаимодействия и гуманистической психологии, проведение их невозможно без атмосферы взаимного доверия, раскрепощенности и открытости. Эти игры помогают детям учиться общению и сотрудничеству во взаимодействии друг с другом.

В занятиях могут использоваться оборудование комнаты психологической разгрузки (КПР) -кресла-кубы, музыкальный центр, интерактивная панель «Бесконечный тоннель», зеркальный шар с приводом вращения, зеркальное УФ панно «Светящиеся нити».

Структура занятий:

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

– **Начало работы** – разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме.

– **Работа по теме.** Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме, требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных поведенческих установок.

– **Обобщение результатов** преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Байярд Р., Байярд Д. «Ваш беспокойный подросток». М.,1991г.
2. Костина Л.М. «Игровая терапия с тревожными детьми». С. – Пб.,2001г.
3. Микляева А.В. «Я – подросток. Мир эмоций», программа уроков психологии. С. – Пб., 2003г.
4. «Практическая психология образования», под ред. Дубровиной И.В.,М,1998г
5. «Психогимнастика в тренинге», под ред. Хрящевой Н.Ю., С. – Пб.,1999г.
6. «Подросток на перекрестке эпох», под ред. Кривцовой С.В., М.,1997г.
7. Слободяник Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении», М., 2004г.
8. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать». (1 – 4 части) М.,1998г.

Приложение 1

Методики отслеживания результативности реализации программы

Методика самооценки «Личностный дифференциал» Ч. Осгуда,

обаятельный	3 2 1 0 1 2 3	непривлекательный
слабый	3 2 1 0 1 2 3	сильный
разговорчивый	3 2 1 0 1 2 3	молчаливый
безответственный	3 2 1 0 1 2 3	добросовестный
упрямый	3 2 1 0 1 2 3	уступчивый
замкнутый	3 2 1 0 1 2 3	открытый
добрый	3 2 1 0 1 2 3	эгоистичный
зависимый	3 2 1 0 1 2 3	независимый
деятельный	3 2 1 0 1 2 3	пассивный
чёрствый	3 2 1 0 1 2 3	отзывчивый
решительный	3 2 1 0 1 2 3	нерешительный
вялый	3 2 1 0 1 2 3	энергичный
справедливый	3 2 1 0 1 2 3	несправедливый
расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	напряжённый
суетливый	3 2 1 0 1 2 3	спокойный
враждебный	3 2 1 0 1 2 3	дружелюбный
уверенный	3 2 1 0 1 2 3	неуверенный
нелюдимый	3 2 1 0 1 2 3	общительный
честный	3 2 1 0 1 2 3	неискренний
несамостоятельный	3 2 1 0 1 2 3	самостоятельный
раздражительный	3 2 1 0 1 2 3	невозмутимый

Опросник

1. Чему научились на занятиях «Психологической школы лидерства»?

2. Что понравилось ?

Анкета обратной связи

Отметьте, пожалуйста, насколько Вы удовлетворены участием в развивающей программе:

- полностью удовлетворён
- скорее удовлетворён
- скорее не удовлетворён
- не удовлетворён