

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГБОУ Школа № \_\_\_\_\_

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ГБОУ Школа  
\_\_\_\_\_  
От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный психолог»**

Направленность: социально-педагогическая  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 14 - 18 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель (разработчик):

\_\_\_\_\_  
,  
Педагог дополнительного образования

г. Москва  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план 1 года обучения	9
3. Учебный (тематический) план 2 года обучения	10
4. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	11
5. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения	14
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
7. Список литературы	19
8. Приложение №1.	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный психолог» социально-педагогической направленности рассчитана на учащихся 14-18 лет, заинтересованных в изучении основ психологии и овладении практическими навыками межличностного общения.

Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека и оптимальное использование индивидуальных возможностей в современных условиях. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях.

**Актуальность** программы состоит в том, что она призвана помочь учащемуся разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём в период взросления, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей.

Педагогическая **целесообразность** настоящей программы заключается в том, что её реализация содействует решению психологических проблем и позволяет создать доброжелательную атмосферу в учебных коллективах.

**Цель** данной программы - расширение и углубление знаний учащихся о психической деятельности человека.

В процессе обучения решаются **задачи**:

**Обучающие:**

- сформировать базовые понятия из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии и психологии познавательных процессов;

- сформировать интерес к прикладным психологическим знаниям.

**Развивающие:**

- развить навыки эффективного общения;
- развить умения обучающихся адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;

- развить навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развить познавательные процессы.

### **Воспитательные:**

- создать мотивацию для дальнейшего саморазвития обучающихся;
- способствовать сплочению коллектива;
- способствовать формированию взаимного доверия и толерантности;

Программа помогает обучающимся попробовать себя в роли школьного психолога и способствует профессиональному самоопределению обучающихся.

Занятия проходят в форме игры и тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У обучающихся появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

**Структура занятия.** Каждое занятие включает в себя:

*1.Ритуалы приветствия-прощания*, которые являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. В эти ритуалы должны быть включены все обучающиеся в группе.

*2.Разминку*, которая является средством воздействия на эмоциональное состояние ребят, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если есть необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать обучающихся, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

*3.Основное содержание занятия* представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного занятия.

4. *Рефлексия* занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает найти ответ на вопросы: зачем это нужно, как это может помочь в жизни, а также дает обратную эмоциональную связь друг другу.

*Основное содержание занятия* представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов (Приложение 1), которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Программа включает в себя следующие блоки:

тренинг командообразования,

тренинг коммуникативных навыков,

занятия, направленные на развитие толерантности,

тренинг личностного роста,

тренинг профессионального самоопределения.

Тренинги разрабатывались на основе работ Л.М. Анн, И.В. Вачкова, А.Г. Грецова, А.Г. Лидерс и др.

Занятия по данной программе способствуют развитию у обучающихся психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Программа предполагает дискуссии, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность

различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

В данной образовательной программе используются следующие **формы занятий**:

1. Психологические игры и упражнения:
  - большие ролевые игры;
  - игры-переживания;
  - деловые игры;
  - психогимнастика;
  - упражнения на отработку различных навыков.
2. Различные методы тренинга:
  - ролевая игра;
  - мозговой штурм;
  - моделирование практических ситуаций;
  - работа в малых группах;
  - семинар;
  - метод кейсов и т.д.
3. Групповые дискуссии, беседы.
4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.
6. Элементы арт-терапии.
7. Элементы сказкотерапии.
8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

**Режим занятий.** Программа «Юный психолог» рассчитана на два учебных года. Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю. Каждые 45 минут предоставляется короткий перерыв. Численность группы - 15 человек.

**Ожидаемые результаты**

По окончании первого года обучения учащиеся:

**будут знать:**

- что изучает «психология»;

- место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;

- о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;

- понятия самовоспитание, способности, характер.

**будут уметь:**

- грамотно высказывать своё мнение;

- развивать свои интеллектуальные способности;

- анализировать и обобщать полученные данные о себе, делать по ним

выводы;

- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

**По окончании второго года обучения учащиеся:**

**будут знать:**

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;

- виды конфликтов и пути их преодоления;

- эффективные формы работы в команде;

- методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;

- методику работы с психолого-диагностическим материалом;

- проблемы современного общества, возможности защитить себя и своих близких;

- виды социальной активности подростков;

- методику и технику проведения опроса в школе;

**будут уметь:**

взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;

доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;

применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;

защищать себя и своё здоровье;

высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;

разрабатывать и реализовывать собственный проект;

самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

По окончании курса обучающиеся самостоятельно разрабатывают опросник, который корректируется вместе с педагогами и апробируется на ровесниках. Обучающимся предоставляется возможность самостоятельно выбрать тему исследования, составить вопросы для опроса. Самостоятельность в выборе повышает чувство ответственности у обучающихся, а также мобилизует их творческий потенциал.

Формой подведения итогов является организация выставки обработанных результатов в рисуночно-схематической форме. Эта форма подведения итогов позволит увидеть, как были освоены полученные навыки, как ребята чувствуют себя в роли юного психолога, насколько корректно составляют вопросы и насколько инициативно подходят к подготовке собственного социального проекта.

Также подростки получают распечатанные материалы с результатами диагностики на момент начала курса и на момент его окончания, что позволяет наглядно увидеть динамику группы и отдельно каждого члена группы.

**Формы подведения итогов:**

- самопрезентация;
- устный опрос;



- игры, упражнения;
- диагностика;
- выполнение творческих работ;
- собеседование.

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН первого года обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2. Тренинг формирования эффективной команды	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
2.1. Формирование чувства «Мы»	3	1	4	творческий портрет
2.2. Сплочение и доверие	3	1	4	
2.3. Путешествие	-	2	2	
2.4. Спасти и выжить	-	2	2	
2.5. Верёвочный курс	2	2	4	
2.6. Портрет нашей группы	2	2	4	самопрезентация
3. Тренинг коммуникативных навыков	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	
3.1. Общение и умение слушать	2	2	4	игра
3.2. Средства общения	2	2	4	
3.3. Общение без слов	-	2	2	
3.4. Наши эмоции и чувства	2	2	4	упражнения
3.5. Проявление эмоций и чувств	2	2	4	
3.6. Конфликты и причины их возникновения	-	2	2	
3.7. Пути решения конфликтов	-	2	2	деловая игра
3.8. Навыки публичных выступлений	-	2	2	
3.9. Отработка навыков публичного выступления	2	4	6	презентация
4. Тренинг «Развитие толерантности»	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
4.1. Толерантная личность	1	2	3	
4.2. Знакомство со стереотипами	1	5	6	
4.3. Быть принятым другими – не значит быть как все	2	5	7	
5. Этический комплекс психолога	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	тест
6. Итоговое занятие «Чему мы научились»	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	<b>72</b>	

**УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**  
**второго года обучения**

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие «Кто я?»	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	самопрезентация
2. Тренинг личностного роста	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	
2.1 Тренинг креативности	-	8	8	
2.2. Развитие мышления, памяти, внимания	4	4	8	упражнения
2.3. Психодиагностика	4	2	6	тест
3. Профилактика социальных заболеваний	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
3.1. Профилактика ВИЧ/СПИД	2	4	6	
3.2. Аукцион ценностей	6	4	10	
3.3. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность»	-	1	1	
4. Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	
4.1. Тренинг профессионального самоопределения	4	9	13	тест
4.2. Профориентационная диагностика	1	4	5	тест
4.3. Профориентационная игра «Перспектива»	-	2	2	
5. Социальное творчество	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	творческая работа
5.1. Разработка «социального проекта»	2	6	8	
5.2. Реализация проекта	-	2	2	защита проекта
6. Итоговое занятие «Чему мы научились»	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>72</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Раздел 1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»**

Содержание программы, правила её реализации. Ожидаемые результаты по окончании обучения. Инструктаж по технике безопасности.

***Практические занятия.*** Проведение игры на знакомство обучающихся друг с другом.

## **Раздел 2. Тренинг формирования эффективной команды.**

### **Тема 2.1. Формирование чувства «Мы».**

Повышение референтности и социометрического статуса всех членов группы.

***Практические занятия.*** Игры на снятие барьеров и сближение. Игровая диагностика.

### **Тема 2.2. Сплочение и доверие.**

Формирование сплочения и доверия в группе.

***Практические занятия.*** Мини-беседа на тему доверия. Освоение пространства посредством игровых форм.

### **Тема 2.3. Путешествие.**

Повышение взаимного чувства доверия. Разработка общей символики: эмблема, девиз, название.

***Практические занятия.*** Подвижные игры с принятием совместных решений.

### **Тема 2.4. Спасти и выжить.**

Раскрытие и активация творческого потенциала команды, личностного потенциала каждого её члена. Формирование слаженных действий в команде.

***Практические занятия.*** Беседа на тему «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве». Психогимнастические игры. Большая ролевая игра.

### **Тема 2.5. Верёвочный курс.**

Развитие взаимодействия в коллективе.

*Практические занятия.* Упражнения соревновательного типа на открытом пространстве (на улице).

#### **Тема 2.6. Портрет нашей группы.**

Взгляд на свою группу со стороны. Беседа «Какой мы коллектив?»

*Практические занятия.* Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Повторная диагностика групповой сплоченности.

### **Раздел 3. Тренинг коммуникативных навыков.**

#### **Тема 3.1. Общение и умение слушать.**

Теоретические аспекты эффективного общения.

*Практические занятия.* Беседа, игры и мини-упражнения. Диагностика готовности слушать собеседника.

#### **Тема 3.2. Средства общения.**

Классификация средств общения.

*Практические занятия.* Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр.

#### **Тема 3.3. Общение без слов.**

Понятие невербального общения.

*Практические занятия.* Игровые упражнения, направленные на формирование жестикуляции и мимики. Формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой, позой при разговоре.

#### **Тема 3.4. Наши эмоции и чувства.**

Понятие эмоций и чувств. Роль эмоций и чувств в общении.

*Практические занятия.* Упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения. Игры-переживания.

#### **Тема 3.5. Проявление эмоций и чувств.**

Понятие эмпатии. Формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника.

**Практические занятия.** Тренинговая работа в парах и мини-группах: формирование и отработка навыков эмпатии, обучение технике саморегуляции.

### **Тема 3.6. Конфликты и причины их возникновения.**

Понятие конфликта в психологии. Причины конфликтов. Механизмы возникновения конфликтов. Барьеры и трудности в общении.

**Практические занятия.** Самодиагностика степени своей конфликтности. Игровое моделирование конфликтных ситуаций.

### **Тема 3.7. Пути решения конфликтов.**

Различные подходы разрешения конфликтов в психологии.

**Практические занятия.** Отработка теоретических знаний в мини-группах. Выработка подростками собственных решений конфликтных ситуаций. Тренинг бесконфликтного решения.

### **Тема 3.8. Навыки публичных выступлений.**

Особенности подготовки и проведения публичных выступлений. Практические советы при выступлениях на «большую аудиторию».

**Практические занятия.** Релаксационные упражнения. Упражнения на саморегуляцию (как справиться с волнением).

### **Тема 3.9. Отработка навыков публичного выступления.**

Моделирование публичного выступления.

**Практические занятия.** Видеозапись выступления (с согласия обучающегося). Подготовка презентации. Самостоятельный анализ обучающимся своего вербального и невербального поведения по видеоматериалам. Коррекция ошибок в мини-группах.

## **Раздел 4. Тренинг «Развитие толерантности».**

### **Тема 4.1. Толерантная личность.**

Понятие толерантности. Понятие толерантной личности. Понятие интолерантной личности. Особенности и различия толерантной и интолерантной личности.

*Практические занятия.* Упражнение на определение степени своей толерантности.

#### **Тема 4.2. Знакомство со стереотипами.**

Понятие стереотипа. Виды и функции стереотипа. Популярные стереотипы. Механизмы возникновения стереотипов.

*Практические занятия.* Игровой тренинг.

#### **Тема 4.3. Быть принятым другими – не значит быть как все.**

Формирование положительной самооценки подростков. Развитие позитивного отношения к уникальности каждого человека.

*Практические занятия.* Игровой тренинг.

**Тема 5. Этический комплекс психолога.** Знакомство и обсуждение этических принципов психолога.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1. Кто я?**

Диагностические и медитативные методики.

Инструктаж по технике безопасности.

### **Раздел 2. Тренинг личностного роста.**

*Практические занятия.* Тренинги на самопознание, осознание себя (своей личности) и понимание других людей.

#### **Тема 2.1 Тренинг креативности.**

Понятие креативности. Первичные и вторичные способности.

*Практические занятия.* Выполнение задач на сообразительность. Самооценка творческих способностей.

#### **Тема 2.2. Развитие мышления, памяти, внимания.**

Когнитивные процессы и их особенности. Тест IQ.

*Практические занятия.* Самодиагностика интеллектуального уровня. Упражнения на развитие мышления, памяти, внимания. Формирование навыков самостоятельного совершенствования когнитивных способностей.

#### **Тема 2.3. Психодиагностика.**

Формирование предпрофессиональных навыков.

*Практические занятия.* Самостоятельная обработка и интерпретация методик.

### **Раздел 3. Профилактика социальных заболеваний.**

#### **Тема 3.1. Профилактика ВИЧ\СПИДа.**

Проблема ВИЧ/СПИДа в современном обществе. Информация о развитии, путях заражения и возможностях предотвращения болезни. Меры самозащиты.

*Практические занятия.* Профилактический тренинг.

#### **Тема 3.2. Аукцион ценностей.**

Понятие ценности. Понятие выбора.

*Практические занятия.* Формирование навыков выбора. Тренинг.

**Тема 3.3. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность».**

Мифы, связанные с наркоманией. Комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, направленных на предупреждение возникновения какого-либо негативного явления. Пропаганда здорового образа жизни.

*Практические занятия.* Освоение правил действия в случае столкновения с проблемой наркомании.

**Раздел 4. Карта жизни: тренинг профессионального самоопределения.**

#### **Тема 4.1. Тренинг профессионального самоопределения.**

Теоретические аспекты профессионального и жизненного самоопределения.

*Практические занятия.* Апробация полученных знаний при помощи упражнений.

#### **Тема 4.2. Профориентационная диагностика.**

Сознательный выбор профессии и аргументация в её защиту.

*Практические занятия.* Проведение тестирования. Интерпретация и обобщение результатов тестирования.

### **Тема 4.3. Профориентационная игра «Перспектива».**

Аспекты профессионального и жизненного самоопределения на конкретных примерах выбора.

*Практические занятия.* Закрепление полученных знаний и навыков в игровой форме.

## **Раздел 5. Социальное творчество.**

### **Тема 5.1. Разработка социального проекта.**

Понятие социального проекта. Различные виды социального проекта. Теоретические аспекты социального проектирования.

*Практические занятия.* Разработка собственного социального проекта-опросника.

### **Тема 5.2. Реализация проекта.**

*Практические занятия.* Самостоятельный выбор темы. Проектирование опросника. Разработка методики опроса. Проведение опроса. Обработка и интерпретация данных. Оформление результатов опроса. Обсуждение в группе.

## **Раздел 6. Итоговое занятие «Чему мы научились?»**

Выставка с результатами проведенного опроса. Заключительная диагностика. Коллективное подведение итогов.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение программы**

В процессе работы используются психологические игры и упражнения (Приложение 1), а также следующие методы:

*Групповые дискуссии, беседы.*



Они относятся к методам психологии, предусматривающим прямое или косвенное получение сведений путем речевого общения. Применяются с целью получения необходимой информации или разъяснения содержательной теоретической информации занятия. Такая форма работы весьма ограниченно используется в тренинге, иногда они развиваются сами собой и связаны с чем-то существенным для обучающихся, что произошло непосредственно во время тренинга.

#### ***Мозговой штурм.***

Заключается в нахождении решения конкретного, предлагаемого для группового анализа случая. Используется в тренинге толерантности и в теме «Пути преодоления конфликтов».

#### ***Метод демонстрации и иллюстрации.***

Наглядно-чувственное ознакомление обучающихся с явлениями, процессами, которое используется для раскрытия динамики изучаемого содержательного компонента занятия. Используется в семинаре по профилактике наркомании и ВИЧ/СПИДа, в тренинге коммуникативных навыков. Также в тренинг коммуникативных навыков включено видеозанятие.

#### ***Диагностические методы.***

*Тестирование* – стандартизированное испытание, предназначенное для установления количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий. В тренинги включены: тест «Самооценка конфликтности», тест «Тактика поведения в конфликте», тест «Умеете ли вы слушать?», тест «Самооценка», тест ММРІ (сокращённый вариант), тест IQ.

*Проективные методики* – человек непроизвольно, в свободной или подсказанной форме, но всегда более или менее символично, делится представлениями и переживаниями о себе и своей жизни. Их назначение – создать психологически защищённую ситуацию для личностного самораскрытия участников тренинга, разговора о личностных качествах и личностных проблемах. Используются следующие проективные методики:

«Незаконченные предложения», «Несуществующее животное», «Мои профессиональные желания», «Зеркало».

*Опрос* – методика, при которой задания представлены в виде вопросов или утверждений, задача испытуемого – дать письменные или устные ответы, сообщить информацию о себе. Используются: «Опросник профессиональных предпочтений» Л.Н. Кабардовой, «Темпераментный опросник» И.П. Павлова, опрос «Черты толерантной личности», «Социологический опрос населения школы».

*Анкетирование* – опосредованное общение по заранее составленным вопросам, на которые обучающимся необходимо ответить. Этот метод почти не применяется в тренинге, но о нём обязательно рассказывается на занятиях в разделе «Социальное творчество», где в качестве примера используется «Анкета для подростков».

*Социометрия* – этот метод рассчитан на выявление характера непосредственных отношений типа «симпатии – антипатии» между членами учебной группы. Он позволяет получить нередко скрытую информацию о характере межличностных отношений в группе. Используется на первом и последнем занятиях, чтобы проследить динамику изменений взаимоотношений в группе.

### ***Элементы арт-терапии.***

Применяются при создании терапевтических ситуаций, в которых используется творческий продукт. На подростков оказывает влияние как сам процесс создания этого творческого продукта, так и результат – созданный творческий продукт.

## **Условия реализации программы**

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для обучающихся

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
3. Грецов А. Г. Психология для подростков: Учеб. пособие. – СПб: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2004.
4. Карнеги Д. «Как перестать беспокоиться и начать жить» - Изд.: «Ардис», 2003
5. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Сфера, 2001.
7. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
8. Сеницина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
9. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Сост. Д.Я. Райгородская Д.Я. – Самара: Изд. дом «Бахрах-М», 2003.

### Литература для педагога

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
3. Вахрушина В.С. Развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебное методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
5. Грецов А.Г. Тренинг в компетентности в общении (для подростков): Учеб. пособие. – СПб: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2004.
6. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия», 1995.
7. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.

8. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
9. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики».1997.
10. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
11. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.
12. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
- 13.Тихомирова Л.Ф, Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: «Гринго», 1995.
- 14.Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.
- 15.Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «Академия развития», 1997.
- 16.Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.
- 17.Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
- 18.Клюева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.
- 19.Шишова Т.Л. Эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.
- 20.Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.
21. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.
22. Методического пособие «Групповая психотерапия» под ред. Б.Д. Карвасарского. М.:, 1985 г.
23. «Воспитание толерантности у школьников». Учебно-тематическое пособие – М.: Академия развития, 2003
24. «Культура толерантности и опыт дипломатии». Методическое пособие М.: МГИМО, 2004

25. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб: Питер, 2005.
26. Профилактика ВИЧ/СПИДа и наркомании среди молодежи: Метод. пособие по проведению обучающих семинаров-тренингов. – Томск: UFO-press, 1999.

### **Интернет-ресурсы**

Этический комплекс психолога. [Электронный ресурс] URL:  
<http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (Дата обращения: 16.04.2018).

## **Психологические игры и упражнения.**

### *1. Упражнения на работу с именем.*

Используется на любом тренинге, когда участники знакомятся друг с другом.

Ритуал приветствия - игры по типу:

«Имя + мой любимый фильм»,

«Имя + то, куда мечтаю поехать»,

«Имя + самое запоминающееся событие каникул» и т.д.

Это служит напоминанием, как важно обращаться друг к другу по именам, а также это даёт определённый настрой на работу и «включение в круг».

Ритуал прощания – «Дерево настроения», помогает наглядно проследить настроение участников.

*2. Игры-разминки* – используются для того, чтобы подравнять функциональное состояние собравшейся группы. Эти игры позволяют ввести участников группы в тренинговую атмосферу, помочь им почувствовать атмосферу группы, расшевелить одних, несколько поубавить пыл других, поднять общий тонус всей группы и каждого её участника, например, «Рукопожатие», «Ловля моли», «Ветер дует», «Изобрази предмет», «Принцесса, Самурай, Дракон», игры с мячом и т.д.).

### *3. Большие ролевые игры.*

Это одна из важнейших составляющих тренинга с подростками, в течение которых они моделируют своё будущее, примеряют на себя новые роли, проживают в психологически защищённой, комфортной обстановке то, что чуть позже им придется прожить в социуме, учатся вербализировать свои переживания, принимать переживания других.

Примеры ролевых игр: «У дверей девушки», «Треугольник», «Наш двор», «Суд над стереотипом», «Как привлечь внимание» и т.д.).

#### *4. Упражнения на новый сенсорный опыт*

Задания ставят подростка в ситуацию, в которой он заведомо вынужден столкнуться с относительно новым для него сенсорным опытом, причём в достаточно психологически комфортной, не опасной для него ситуации. Приобретённый опыт побуждает обучающегося поделиться с группой своими ощущениями и переживаниями, сравнить свои впечатления с впечатлениями и ощущениями других членов группы после получения от них обратной связи, например, упражнения «Слепой и поводырь», «Опознать на ощупь», «Поднять и покрутить» и т.д.

#### *5. Упражнения на «границы психологического пространства».*

Это задания на демонстрацию психологических пространств и на манипуляцию с психологическими пространствами, например: показать, что такое зона психологического комфорта, а также игры-манипуляции. Пример таких игр: «Путаница», «Рекорд группы», «Пространство» и т.д.

#### *6. Упражнения на «пространственное взаимодействие».*

Это игровые упражнения, в которых все участники тренинга активно взаимодействуют друг с другом, выполняя некоторую общую игровую задачу (такие упражнения используются обычно в тренинге командообразования, например, «Паутина», «Болото», «Переправа», «Телеграмма» и т.д.)

#### *7. Упражнения на отработку различных навыков.*

Подростки отрабатывают навыки и умения, которые они получили на занятии.

#### *8. Упражнения на речевые действия.*

Большинство упражнений этого типа из тренинга общения. Например, «Комплименты», «Тосты», «Обвинения», «Речевые ассоциации» и т.д.

#### *9. Упражнения на обратную связь.*

Обратная связь всегда присутствует, когда в тренинге формируются некоторые новые способы деятельности и когда внутри тренинга с её помощью увеличивается продуктивность общения и оказывается межличностное влияние. Обратная связь в тренингах выступает как средство

контроля и самоконтроля за выполнением действий на каждом этапе формирования некоторых новых способов деятельности. Оценивается не вся деятельность, а каждое действие. Эффективно использование в тренинге упражнений «Горячий стул», «Лучи солнца», «Линеечка» и т.д. Получение обратной связи происходит и путём задавания вопросов о пережитых чувствах и эмоциях после выполнения тех или иных. Из ответов часто делаются выводы об основных содержательных компонентах занятия, подкреплённых теоретической информацией. Также возможно на занятиях использование своеобразных отчётов обучающихся: сжатых или развёрнутых.

#### 10. *Арт-терапия.*

Создание творческого продукта в виде рисунка, коллажа, портрета группы.