


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ВЕРХ-ТУЛИНСКИЙ»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Службы сопровождения
МАОУ Центр образования «Верх-Тулинский»
 / М.А. Махнева



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ Центр образования
«Верх-Тулинский»
 / Н.И. Укусова

*Программа профильной смены:
«Мы такие разные, но Мы вместе»
в летний каникулярный период,
для детей состоящих на различных видах учета.*

*Работу выполнила:
Петрухина Дарья Юрьевна,
Педагог-психолог
Центра Образования «Верх-Тулинский»*

с. Верх-Тула

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Толерантность – это не равнодушие, а труд души!
Что может быть прекраснее в жизни ребенка? Каникулы! Но просто отдыхать и ничего не делать может показаться скучным довольно скоро. «Полезный» отдых – это совпадение интересов родителей и детей. Что волнует родителя во время каникул? Здоровье ребенка, его настроение и безопасность, а, кроме того, очень хочется, чтобы он научился чему-то важному и повзрослел, смог постоять за себя в жизни, достигать поставленной цели и преодолевать трудности. Что волнует ребенка? Чтобы не было скучно, чтобы появились верные друзья, чтобы не было похоже на школу...*

В последние годы в структурах заболеваемости детей и **подростков** школьного возраста все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у **подростков**, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может, проявиться в неумении избегать вредных привычек, вовремя сказать «нет», даже просто проследить за своим здоровьем. Поэтому приобретение жизненно важных навыков – одна из задач, которую должен выполнять педагог.

В связи с этим становится очевидной необходимость правильно организованного летнего отдыха детей. Это и расширение для ребенка поля социального взаимодействия, изменение поля общения как со взрослыми, так и со сверстниками; реализация интересов, способностей, возможностей ребенка; получение ребенком нового опыта в организации собственного досуга; оздоровление ребенка.

В разработке Программы использованы следующие нормативно - правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

2. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Утверждено постановлением Правительства РФ от 07.03.95 № 233 с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлением Правительства РФ от 22.02.97 № 212).

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, созданию и организации режима **работы**, в образовательных организациях дополнительного образования детей»;

4. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (*приложение к письму Минобразования России от 11.06.02 № 30-15-433/16*).

5. Требования к содержанию и оформлению **программ** дополнительного образования детей. Министерства образования РФ (*письмо от 11.12.2006 №06-1844*)

6. Конвенция о правах ребенка.

Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, 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, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Подростки 12-15 лет имеют проблемы в общении, взаимодействии со сверстниками, самопринятии, с низким уровнем эмоционального интеллекта, низкой самооценкой, склонностью к асоциальному поведению.

Основными новообразованиями в **подростковом возрасте** являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Но для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего», новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта ребенка, полученного им в результате активной включенности в выполнение самых **разных форм общественно полезной деятельности**: учебной, спортивной, художественной, трудовой и др.

При этом **подростки** выступают в определенные отношения со сверстниками и взрослыми, что формирует у них способность строить общение с окружающими, в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Общение **подростков** со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к **внутреннему дискомфорту**, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение интуитивно воспринимается **подростками** как нечто личностно очень важное. Оно может содействовать успешной социализации **подростка**, но может и подтолкнуть его к асоциальному поведению.

Почему происходят различные конфликты в молодежных группах? Может быть, вся причина в том, что не умеют договариваться между собой, слушать и слышать друг друга, принимать единое решение безопасное для всех. И уметь договариваться между собой мирным путем не повышая голоса, не распуская рук, не прибегая к ненормативной лексике? **Выработать** единое мнение трудно. Не каждая оценка будет соответствовать мнению всех участников. Поэтому **тренинговые занятия** будут более актуальны для **подростков**.

Именно школа является одним из важнейших институтов воспитания такого качества нравственного аспекта, как **толерантность** (терпимость). Однозначно, будет эффективнее добиться цели моей программы не в рамках

учебного процесса, а с помощью проведения её во внеурочной деятельности в игровой, досуговой форме. Особо значимым сейчас является вопрос о целях воспитания, потому что идет процесс формирования нового поколения российских граждан.

Для эффективной реализации программы должны быть созданы условия для обеспечения духовно-нравственного развития обучающихся на основе их:

- приобщения к базовым общечеловеческим ценностям, ценностям семьи, своей этнической, конфессиональной, социальной группы;
- общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них идентичности гражданина России;
- воспитания ребёнка в духе любви к Родине и уважения к культурно-историческому наследию своего народа и своей страны;
- развития его творческих способностей;
- формирования основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.

Эффективное средство для освоения **подростками** навыков бесконфликтного общения и поведения, формирования ответственного отношения к собственной жизни и высокой сопротивляемости к негативным формам давления, умения принимать правильные, «здоровые» жизненные решения - **тренинг**.

Тренинг - это:

- тренировка**, в результате которой происходит формирование и **отработка** умений и навыков положительного поведения;
- способ обучения участников и развития у них необходимых качеств и способностей, позволяющих быть успешными в определенной деятельности;
- совместная деятельность всех участников, где каждый вносит свой особый, индивидуальный вклад;
- обмен индивидуальными знаниями, идеями, способами деятельности;

-организация и развитие идеологического общения, ведущего к взаимопониманию, взаимодействию, направленному на решение общих, но значимых для каждого участника задач.

Цели программы:

Создание условий для успешной социализации **подростков**, содействие укреплению психического и физического здоровья детей, воспитание морально-волевых качеств, формирование толерантности, навыков культуры поведения, доброго отношения к окружающим, укрепление интереса и склонности детей к занятиям спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- формирование социальных знаний, умений и навыков через организацию активной досуговой деятельности;
- формирование ценности здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развитие умений терпеливого отношения к чужому мнению, взглядам, убеждениям, поведением;
- развитие интересов и духовно-творческих возможностей каждого ребенка через организацию активной досуговой деятельности;
- укрепление и восстановление психического и физического здоровья;
- создание условий для выбора сферы социальной деятельности и подготовки к этой деятельности.

3. Воспитательные:

- педагогическая коррекция социального поведения, активное вовлечение ребенка в межличностные отношения;
- профилактика асоциального поведения, обогащение нравственного опыта ребенка при помощи педагогически организованных ситуаций (индивидуальных бесед, отрядных дел и других);

- обеспечение положительного психоэмоционального самочувствия личности;
- формирование активной жизненной позиции, чувства ответственности за порученное дело, дисциплинированности.

Срок реализации программы: летний каникулярный период 2023г.

Программа предназначена для проведения групповых занятий с подростками, состоящими на различных видах учета.

Ввиду незрелости личности подростков и их неумения выражать свои чувства, принимать чувства других людей целесообразно начать работу с занятий, направленных на *«знакомство с самим собой»*.

Основные принципы программы:

1. Единая форма обращения друг к другу по имени.

Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу по имени. Это психологически уравнивает всех и способствует раскрепощению участников смены.

2. Общение по принципу “здесь и теперь”.

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность всего происходящего.

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам смены быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

4. Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают.» заменяем на «Я считаю, что.», «Я думаю». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

5. Искренность в общении.

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т. е. искренность должна заменить тактичное поведение.

6. Уважение к говорящему.

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем вопросы, или высказываем свою точку зрения.

7. "Не опаздывать!"

Во время **занятий** создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Поэтому **тренинги** проводятся в изолированном помещении. Опаздывающие или попусту болтающие участники.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Изменяются показатели психического благополучия (*повышается самооценка и вера в себя*).

2. Приобретаются жизненно важные навыки:

- умение общаться;
- умение устанавливать межличностные отношения;
- умение владеть эмоциями и понимать других людей;
- умение принимать решения.

Календарно - тематический план занятий:

1. Вводное занятие

Побуждение к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния, выявление проблемных зон.

Упражнение «Интервью»

Дискуссия «Я - лидер»

Упражнение «Поезда»

Кто я? Создать условия для осознания **подростком своего «я»**.

Дискуссия «Правила группы»

Упражнение «Автопортрет»

Эмоции правят мной или я ими? Мои желания, чувства. Создать условия для осознания **подростками своих желаний, чувств.**

Упражнение «Воздушный шарик»

Игра «Комплименты»

2. Все мы разные.

Способствовать развитию умения видеть в людях их **разные стороны.**

Упражнение «Хрустальные люди»

Игра «Комиссионный магазин»

Игра «Номинация»

3. Моя и твоя уникальность.

Создать условия участникам **тренинга** для осознания своей индивидуальности и индивидуальности другого. Упражнение «На взаимодействие»

Упражнение «Коментарии»

Игра «Гарем»

Я – глазами других людей. Способствовать осознанию себя через других. Упражнение «Каким меня видят»

Ролевая игра «Дискуссии»

4. Четыре модели общения. Дружба.

Создать условия для осознания проблем в отношениях с людьми, показать ценность дружеского общения.

Упражнение «Продолжи сказку»

Игра «Телефакс»

Упражнение «Взаимопонимание»

5. Опасности, которые нас подстерегают.

Способствовать формированию ответственного отношения к собственному здоровью. Круглый стол «Какие опасности существуют?»

Ролевая игра «Мне необходима помощь»

Умение сказать «нет».

Способствовать формированию убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

Упражнение «Скажи – НЕТ!»

Игра «Корзина советов»

6. Навыки критического мышления

Формирование умения контролировать ситуацию;

Отработка умения анализировать достоверность информации.

Упражнение «*Печатная машинка*»

Упражнение «*Две группы*»

7. Модели поведения.

Способствовать осознанию причин выбора модели поведения в различных ситуациях. Игра «*Структура конфликта*»

Упражнение «*Паспорт проблемы*»

8. Мой выбор. Заключительный тренинг, подведение итогов.

Способствовать формированию умения свободно выражать свою позицию, **прогнозировать свое будущее.**

Упражнение «*Цветной стул*»

Групповая дискуссия «*Мой личный результат тренинга*»

Упражнение «*Групповой портрет*»

Итоговое мероприятие: Спартакиада.

Содержание программы

Тренинг – это динамичная, увлекательная форма **работы**, которая будет эффективной при осуществлении коррекции тревожности, конфликтности, агрессивности, неуверенности в себе, а также наиболее полно удовлетворяет потребности **подростков** в общении со сверстниками и самовыражении.

Основные направления деятельности

Этапы планирования:

Тренинговая программа включает в себя 3 этапа:

1 этап – ориентировочный.

Цель этапа: создание благоприятных условий для **работы в группе**, ознакомление с основными принципами **работы тренинга**, формулирование правил группы.

2 этап – основной.

Цель этапа: коррекция тревожности и агрессивности у **подростков**, развитие навыков общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала **подростков**.

3 этап – закрепляющий.

Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности **подростка** и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

Каждое **занятие тренинга** состоит из следующих основных компонентов:

- вступление (*приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка*);
- основная часть (*упражнения, направленные на достижения цели занятия*);
- заключение (*рефлексия*).

Формы, средства и способы реализации программы:

Основные методы **работы на тренинге** таковы: игра (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (*анализ ситуаций, мозговой штурм и т. д.*); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия.

Можно выделить следующие формы **работы на тренинге:** индивидуальная **работа**, **работа в парах**, **работа в микро-группе**, групповая **работа**.

Средства реализации программы – это совокупность материальных и идеальных объектов:

Демонстрационный и раздаточный материал;

Информационно-коммуникативные технологии;

Средства, направленные на развитие деятельности:

Двигательный (*мяч, кегли, скакалка*);

Коммуникативный (дидактический материал, нитки клубок);

Художественный (иллюстрации, книги в библиотеке);

Познавательно-исследовательской (предметы для исследования);

Продуктивной (материал для лепки, рисования, конструирования).

Программа реализуется в рамках внеурочной, внешкольной деятельности социальных и культурных практик. Отражает приобретение личностных результатов, которые могут быть представлены как:

Приобретение социальных знаний, представлений об окружающем;

Формирование опыта переживаний, позитивных отношений к обществу;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Результат **тренинга** не сводится к формированию у участников системы знаний и умений, а на получение импульса к дальнейшему саморазвитию.

Список литературы:

1. Большаков, Ю. В. Психологический тренинг [Текст] / Ю. В. Большаков. - СПб. : Социально-психологический центр, 1996 - 380 с.

2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга : психотехники [Текст] / И. В. Вачков. - М. : «Ось-89», 1999.-176 с.

3. Восемнадцать программ тренингов / Руководство для профессионалов под редакцией В. А. Чикер. - СПб. : Речь, 2007 - 368 с

4. Дисненко, В. Р. Социально-психологический тренинг общения для подростков «Понять себя и других» [Текст] / В. Р. Дисненко // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2008 - №2. - С. 23-38.

5. Ежова, Н. Н. Рабочая книга практического психолога [Текст] / Н. Н. Ежова. – Ростов-на-Дону, 2005 - 320 с.

6. Кипнис, М. Ш. Актерский тренинг [Текст] / М. Ш. Кипнис. - М. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008 - 249 с.

7. Ключева, Н. В. **Программы социально-психологического тренинга** [Текст] / Н. В. Ключева, М. А. Свистун. - Ярославль, 1992 - 66 с.
8. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения [Текст] / Н. И.
9. Козлов. - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997 - 144 с.
10. **Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»** [Текст] / Под ред. Е. В. Емельяновой. - СПб. : «Речь» 2010 - 384 с.
11. Лидерс, А. Г. **Психологический тренинг с подростками** [Текст] / А. Г. Лидерс. - Москва, 2003 - 256 с.
12. Марасанов, Г. И. **Социально-психологический тренинг** [Текст] / Г. И. Марасанов. - М. : Совершенство, 1998 - 272 с.
13. Оклендер, В. **Окна в мир ребенка** [Текст] / В. Оклендер. - Москва, 1997 - 336 с.
14. Пряжников, Н. С. **Профессиональное и личностное самоопределение** [Текст] / Н. С. Пряжников. - М. : Институт практической психологии, 1996 - 256 с.
15. Самоукина Н. В. **Игры в школе и дома** [Текст] / Н. В. Самоукина. - М. : 1993 - 144 с.
16. Сמיד, Р. **Групповая работа с детьми и подростками** [Текст] / Р. Сמיד. - М. : «Генезис», 1999 - 268 с.
17. Фопель, К. **Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения** [Текст] / К. Фопель. - М: Генезис 1998 - Т. 2 - 160 с.
18. Фопель, К. **На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами** [Текст] / К. Фопель. - М: Генезис, 2008 - 176 с.

Вводное занятие.

Приветствие, разминка «*Построение*». Сейчас мы с вами будем строиться. Это будет необычное построение. Строимся молча. Жесты и мимика позволительны без ограничений.

1. Построиться по росту.
2. Построиться по цвету волос (*от светлого к темному*).
3. По цвету глаз – вначале светлые, затем темнее и темнее.
4. По месяцу рождения
5. По первой букве имени
6. По первой букве названия улицы, на которой живешь (*цифра не считается*)

Информация: Представление целей тренинга, выработка общих правил работы группы.

Представление тестовых методик, пояснения цели их заполнения.

Отработка Выполнение тестов.

Перерыв

Информация: «Что такое взаимодействие, коммуникация, коллективная работа?»

Отработка:

Упражнение «*Интервью*», Дискуссия «*Я - лидер*»,
Упражнение «*Поезда*»

Упражнение «*Общий рисунок*». Цель: определить лидера.

Рефлексия:

Какие трудности возникали? Как вы с ними справлялись?

Подведение итогов занятия:

Обратная связь группа-ведущий, мотивация к следующему занятию.

В дальнейшем занятия строятся, поэтому же типу.

Анкета обратной связи

Завершите, пожалуйста, эти предложения так, как вы считаете нужным.

1. На этом **тренинге я...**
2. Основное, чему я научился (*-лась*) на наших **занятиях, ...**
3. Мне больше всего запомнилось...
4. Мне не понравилось, что...
5. Я бы хотел (-ла, чтобы при проведении следующих **тренингов ведущий...**
6. Думаю, что после **тренинга изменится...**
7. Мне больше всего понравилось, что на **тренинге...**