

Муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования  
«Город Архангельск»  
«Городской центр экспертизы, мониторинга,  
психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения «Леда»

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
протокол № 2  
« 2 » июня 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ Центр «Леда»  
Бедрина В.В.  
« 20 » июня 2016 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Подростковый клуб: МИКС»

**Возраст участников:**  
14–18 лет  
**Срок реализации:**  
10 недель  
**Составитель:**  
Лапшева А.И., педагог-психолог

Архангельск  
2016

## Пояснительная записка

Подростковый возраст – это период, протекание которого во многом предопределяет весь дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий человек активно ищет свое «место под солнцем», на качественно новом уровне познает как физический мир, так и мир человеческих взаимоотношений. От того, насколько благополучно протекает этот процесс, напрямую зависят дальнейшие жизненные успехи человека.

Подростковый коллектив – это своеобразный социальный “полигон”, на котором отрабатываются и усваиваются различные роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение.

Необходимо отметить, что навыки конструктивного общения развиты у подростков недостаточно. В первую очередь это связано с малым социальным опытом и окружением учащегося.

Подросткам характерны сниженная самооценка и уверенность в себе. Уверенно вести себя – значит уметь ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с честью выходить из конфликтов. Человек, уверенный в себе, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Конечно, эти качества развиваются на протяжении всей жизни, однако в наибольшей степени на их формирование влияет тот опыт, который накоплен в подростковом возрасте.

Творчество и креативность мышления так же играют важную роль в жизни подростка. Творчество в широком смысле рассматривается как деятельность в ситуации неопределенности, направленная на получение результатов, обладающих объективной или субъективной новизной. В этом плане оно не обязательно связано с такими видами деятельности, традиционно относимыми к «творческим», как рисование, сочинение музыки или стихов, игра на сцене и т. п. Оно проявляется, когда приходится действовать в ситуациях неопределенности, отсутствия четких алгоритмов, неизвестности сути и способов решения встающих перед человеком проблем, непредсказуемо меняющихся условий. Очень важно, чтобы подросток имел все эти необходимые навыки для успешной социализации и выбора правильного жизненного пути.

Программа составлена на основе программ Грецова А.Г. Некоторые игры и упражнения были изменены и откорректированы по форме и содержанию, также внесены изменения в структуру проведения занятий.

**Цель программы:** повышение уровня социальной компетентности подростков.

**Задачи программы:**

- формирование адекватной оценки, познания себя и других;
- тренировка навыков использования вербальных и невербальных средств коммуникации;

- развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими

**Целевая группа:** обучающиеся 15–18 лет

**Срок реализации программы:** 10 недель

**Режим занятий:** 10 занятий, 1 раз в неделю

**Форма проведения занятий:** групповая

**Ожидаемые результаты:**

- Повышение уверенности в поведении и взаимодействии
- Овладение основными навыками использования средств коммуникации

**Форма/метод оценивания:** анкета обратной связи.

**Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1	«Зачем мы здесь собрались?»	1
2	«Вместе мы сила»	1
3	«Через преграды...»	1
4	«Мои возможности»	1
5	«Наши сходства и различия»	1
6	«Наши эмоции и чувства»	1
7	«Конфликты и причины их возникновения»	1
8	«Преодоление барьеров»	1
9	«Творчество и взаимопонимание»	1
10	«Креативное решение проблем»	1
<b>Итого:</b>		<b>10</b>

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы****«Подростковый клуб: МИКС»****Занятие 1. Тема «Зачем мы здесь собрались»**

Знакомство участников между собой и с ведущим, создание положительного эмоционального настроения на работу, формирование представления о тренинге и правилах участия в нем.

## **Занятие 2. Тема «Вместе мы сила»**

Закрепление умений самоанализа; освоение и развитие навыков вербального и невербального общения, навыков эффективного слушания; введение общегрупповых игровых процедур, помогающих формированию навыков уверенного поведения.

## **Занятие 3. Тема «Через преграды...»**

Закрепление навыков вербального и невербального общения; преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;

## **Занятие 4. Тема «Мои возможности»**

Закрепление навыков уверенного поведения; завершение работы тренинговой группы, прояснение всех вопросов, оказание необходимой психологической поддержки; формирование позитивного образа будущего.

## **Занятие 5. Тема «Наши сходства и различия»**

Знакомство участников с ключевым принципом командной работы, развитие умения координировать совместные действия, развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими, элементы самопознания.

## **Занятие 6. Тема «Наши чувства и эмоции»**

Тренировка умения произвольно регулировать свое состояние, развитие умения уверенного поведения в эмоциональном напряжении; совершенствовать умение конструктивно выражать чувства и эмоции;

## **Занятие 7. Тема «Конфликты и причины их возникновения»**

Проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и возможные пути разрешения;

## **Занятие 8. Тема «Преодоление барьеров»**

Преодоление барьеров на пути к творческой самореализации, состоящего в том, что люди считают многие вещи невозможными «по определению» и не пытаются их осуществить.

## **Занятие 9. Тема «Творчество и взаимопонимание»**

Активизация творческого потенциала при общении, нахождении взаимопонимания с окружающими.

## **Занятие 10. Тема «Креативное решение проблем»**

Использование собственной креативности при решении реальных жизненных проблем, постановке и достижении цели.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Подростковый клуб: МИКС»**

В ходе реализации программы используются разнообразные формы деятельности: беседа, дискуссия, работа в парах, совместная групповая работа, психологическая игра.

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении. Для реализации программы необходимо следующее оснащение: стулья, бумага формата А4, ручки, доска или флипчарт для записей, маркеры или мел.

**Список литературы**

1. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание, уверенность. Изд. «Питер», 2011.
2. 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов // Под ред. В. А. Чикер. – СПб., 2007.
3. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб., 2001.
4. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб., 2005.