

«КЛУБ ОБЩЕНИЯ»

Программа дополнительного образования
по психологии для подростков 11-16 лет.

Разработала **Капустина А.А**

Пояснительная записка

Сегодня игра, без преувеличения, – самый популярный вид психологической работы, как с детьми, так и с взрослыми.

Почему большинство людей в любом возрасте так любят играть? Прежде всего, видимо, потому, что игра – это целостное состояние души. В интеллектуальную задачу можно погрузиться умом, испытывая при этом некоторый эмоциональный «холод». На дискотеке можно всеми чувствами уйти в танцевальное движение, но думать при этом практически невозможно. Игра захватывает человека целиком. Это гармоничная жизнь в образе, роли, ситуации, мире.

Кроме того, игра – это уникальное фантастическое пространство, обладающее огромным творческим потенциалом. Можно творить себя, свои отношения с другими, свое будущее и будущее мира в совершенно безопасной атмосфере и ситуации. Можно сказать себе: «Я играю роль» и позволить себе быть самим собой.

Хорошая игра – это психологический эксперимент, который ставит сам на себе каждый участник. Его результаты не всегда предсказуемы, более того – чаще всего неожиданны. А иногда – очень болезненны. И если у участника нет сил принять и осмыслить новый опыт, игра предлагает ему безопасный уход, защиту: «То был не ты, а навязанная тебе роль. В жизни у тебя все по-другому». Это важно в любом возрасте, а в детском и подростковом – особенно.

Кроме игр сегодня в различные области нашей жизни все больше проникает тренинг. Внимание специалистов привлекают его диагностические, обучающие и развивающие возможности.

Основная цель тренинга – повышение компетентности в общении – может быть конкретизирована в ряде задач с различной формулировкой, но обязательно связанных с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок, определяющих поведение в общении,

перцептивных способностей человека, коррекцией и развитием системы отношений личности, поскольку личностное своеобразие является тем фоном, который окрашивает в разные цвета действия человека, все его вербальные и невербальные проявления.¹

Одним из условий успешной работы тренинговой группы является рефлексия ведущим той задачи, которая решается в ходе занятий.

Для школьников 11 – 16 лет занятия, включающие тренинговые упражнения и игры, являются безопасным «как бы» пространством построения отношений с окружающими людьми. Мальчики – девочки, последователи – лидеры, отверженные – «звезды» - все это системы отношений, которые подросткам невероятно трудно осознавать, строить, изменять в реальной жизни. На занятиях им такая возможность предоставляется. А если в практике своей работы использовать еще и арт-терапевтические техники, то результаты могут быть действительно заметными.

В нашей стране арт-терапия используется сравнительно недавно. Привлекательность метода в том, что не требуя больших материальных, физических и временных затрат, он позволяет эффективно оказывать помощь. Для участия в этой работе от человека не требуется каких-либо навыков.

Термин «арт-терапия» буквально означает «терапия искусством». Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Имеется широкий спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы в системе образования. Среди них:

- негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;
- трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;

¹ Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.

- переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;
- неадекватное поведение, нарушение отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, враждебность, к окружающим.

Существуют различные методы арт-терапии. Среди них выделяют музыкотерапию, библиотерапию, танцевальную терапию, куклотерапию, проективный рисунок, моделирование и другие.

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Она активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Библиотерапия – специальное коррекционное воздействие на участников занятий с помощью чтения специально подобранно литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния. С помощью библиотерапии можно усиливать воздействие на чувства клиента для восстановления его душевного равновесия.

Рисование – творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободится от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

Будучи напрямую связанным с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Сочинение историй, рассказов используется для оживления чувств ребенка, вербализации образов, ассоциаций, символов, имеющихся у него, для того, чтобы претворить внутреннее беспокойство в конкретный образ и вдохновиться в творчестве.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

Привлекательность сказок для развития личности ребенка заключается в следующем:

- отсутствие в сказках прямых нравоучений, назиданий;
- через образы сказки ребенок соприкасается с жизненным опытом многих поколений;
- отсутствие заданности в имени главного героя и месте сказочного события;
- ореол тайн и волшебства, интригующий сюжет, неожиданное превращение героев позволяют слушателю активно воспринимать и усваивать информацию, содержащуюся в сказках.

Куклотерапия как метод основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой.

В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия и взрослого.

Куклотерапия широко используется для разрешения конфликтов, улучшения социальной адаптации, при коррекционной работе с детьми, имеющими эмоциональную травму.

Таким образом, наиболее оптимальным в работе психолога с подростками является сочетание трех методов: игры, тренинговых упражнений и арт-терапевтических техник. Все эти три метода можно использовать для работы с подростками.

Занятия будут более эффективными, если их проводить в непринужденной обстановке. Поэтому проводить их лучше в виде кружка.

Программа кружковых занятий рассчитана на подростков 11 – 16 лет. Форма проведения – тренинговые занятия с элементами игры и арт-терапии.

Программа рассчитана на три года и называется «Клуб общения».

Цели и задачи программы

Цели программы:

1. Сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру.
2. Повысить уровень эмпатии, научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя; получать от них поддержку в сложной ситуации.

Задачи:

- снизить уровень тревожности;
- помочь приобрести навыки телесного и эмоционального расслабления;
- помочь подросткам научиться принимать себя такими, какие они есть;
- научить использовать личностные ресурсы для преодоления жизненных трудностей;
- научить осмыслять полученный в ходе занятий опыт, использовать его как инструмент самопознания.

Структура занятий

Каждое занятие начинается с **ритуала приветствия**, которое проходит в кругу.

Второй этап – **разминка**. Проводятся несколько тренинговых упражнений, которые «разогревают», настраивают участников на дальнейшую работу.

Самый продолжительный этап – **основная часть**. На этом этапе решается основная задача занятия. Он включает продолжительные игры, арт-терапевтические техники.

После основной части занятия обязательным этапом является **рефлексия**. Во время рефлексии участники группы обсуждают все то, что произошло с ними на основном этапе.

Затем проводится **заключительная часть**, где используются тренинговые упражнения и игры для снятия эмоционального напряжения.

Последний этап любого занятия – **ритуал прощания**. На этом этапе участники прощаются друг с другом до следующей встречи и желают что-то хорошее всем присутствующим.

Тематический план занятий «Клуба общения»

| № п/п | Тема занятия | Форма занятия | Количество часов |
|-----------|----------------------------------|---------------|------------------|
| 1. | 1 год: «Познай себя». | | 68 |
| 1.1 | Давайте познакомимся! | ТЗ | 4 |
| 1.2 | Это – мы! | АТ | 8 |
| 1.3 | Наши имена. | ТЗ, АТ | 20 |
| 1.4 | Познай себя: характер. | ТЗ, АТ | 14 |
| 1.5 | Что такое темперамент? | ТЗ | 12 |
| 1.6 | Настроение. | ТЗ, АТ | 10 |
| 2 | 2 год: «Я глазами других» | | 68 |
| 2.1 | Я глазами других. | АТ, ТЗ | 14 |
| 2.2 | Мы очень разные. | АТ | 10 |
| 2.3 | Мой внутренний мир. | АТ | 6 |
| 2.3 | Я и другие. | И | 6 |
| 2.5 | Моя семья. | АТ, ТЗ | 10 |
| 2.6 | Я и мое будущее. | АТ | 8 |
| 2.7 | Мое счастье. | АТ | 8 |
| 2.8 | «Ангел-хранитель» | ТЗ, АТ, И | 6 |
| 3 | 3 год: «Помоги себе сам» | | 68 |
| 3.1 | Мы снова вместе! | ТЗ | 6 |
| 3.2 | Плохое и хорошее. | АТ, ТЗ | 6 |
| 3.3 | Какие качества мне мешают. | ТЗ | 6 |
| 3.4 | Страх. | АТ | 10 |
| 3.5 | Гнев. | АТ | 8 |
| 3.6 | Агрессия. | АТ | 8 |
| 3.7 | Застенчивость. | АТ, ТЗ | 8 |
| 3.8 | Куклотерапия. | АТ | 6 |
| 3.9 | Моя ответственность. | И | 6 |
| 3.10 | Подарки по кругу. | ТЗ | 4 |

Условные обозначения

ТЗ – тренинговое занятие

АТ – занятие с использованием арт-терапевтических техник

И – занятие с элементами игры

| № | Тема | Часы | Дата |
|----------|--|-------------|-------------|
| 1 | Общение в жизни человека | 4 | |
| 2 | Что я знаю о самом себе? | 6 | |
| 3 | Я в глазах других | 4 | |
| 4 | Моя самооценка | 3 | |
| 5 | Мои внутренние друзья и мои внутренние враги | 2 | |
| 6 | Ярмарка достоинств | 2 | |
| 7 | Ищу друга | 2 | |
| 8 | Почему люди ссорятся? | 2 | |
| 9 | Барьеры общения | 4 | |
| 10 | Учимся жить без конфликтов | 4 | |
| 11 | Услышь меня | 2 | |
| 12 | Уверенное и неуверенное поведение | 4 | |
| 13 | Нужна ли агрессия? | 4 | |
| 14 | Учимся пониманию | 2 | |
| 15 | Мои проблемы | 4 | |
| 16 | Мои обиды | 4 | |
| 17 | Что такое критика | 3 | |
| 18 | Комплименты или лесть? | 3 | |
| 19 | Груз привычек | 6 | |
| 20 | Азбука перемен | 3 | |
| | Итого: | 68 | |

Литература

1. Галин А.Л. Личность и творчество: Психологические этюды. Новосибирск, 1989.
2. Дилео Дж. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. Москва, 2001.
3. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Ленинград, 1990.
4. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург, 2002.
5. Крупник Е.П. Психологическое воздействие искусства. Москва, 1999.
6. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Санкт-Петербург, 1993.
7. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. Москва, 1996.
8. Полуянов Ю.А. Дети рисуют. Москва, 1988.
9. Игры на каждый день/ Под ред. А.А. Данилкова, Н.С. Данилковой. Новосибирск, 2004.
10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ Под ред. М.Р. Битяновой. Москва, 2003.
11. Психология подростка. Практикум/ Под ред. А.А. Реана. Санкт-Петербург, 2003.
12. Вачков И. Сказкотерапия как метод психологической работы в школе// Школьный психолог, 2003, №33, С.7.