**Программа групповой психолого- педагогической работы**

**«ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»**

**Пояснительная записка.**

Подростковый возраст – один из самых важных для человека жизненных периодов. Его часто не без основания называют критическим. В это время перед подростком стоят важнейшие задачи, от успешности решения которых зависит, станет ли он самостоятельным человеком, найдет ли свое место во «взрослом» мире. Подростку за достаточно короткий период необходимо научиться самостоятельно принимать решения в соответствии с собственной системой ценностей и смысложизненными ориентирами, справляться с жизненными трудностями; ставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни и твердо идти к ним, руководствоваться в своих действиях собственным мнением и собственной ответственностью. Фоном для разрешения этих важных задач возраста является эмоциональная нестабильность вследствие гормональной и физиологической перестройки организма подростка.

Ведущим видом деятельности для подростка является общение со сверстниками. Признание группой ровесников настолько важно в этом возрасте, что трудности в общении с ними сказываются на самооценке подростка, его восприятии себя.

Изменяются и взаимоотношения подростков со взрослыми – родителями и педагогами. Происходит постепенная трансформация типа отношений «Старший - Младший» в отношения на равных. Этот процесс часто осложняется конфликтами.

Последствиями нарушений общения у подростков становятся неуверенность в себе, нестабильная самооценка, тревожность, агрессивность, пессимизм, социальная дезадаптация и аутодеструктивное поведение.

Проявлению этих негативных последствий способствуют такие личностные особенности подростков как нервно-психическая неустойчивость, низкая толерантность к изменениям.

Неуверенность в себе, агрессивность, тревожность могут поставить под сомнение возможность достижения подростком успеха в будущем, негативно отразиться на творческой и профессиональной самореализации, семейных отношениях.

**Программа «Тренинг личностного роста»** - комплексная программа психолого-педагогической работы, посвященная формированию социально-психологической компетентности подростков, развитию умений самоанализа, эффективного планирования будущего, способности взаимодействовать с другими людьми, повышению нервно-психологической устойчивости.

**Цель программы**: развитие социально-психологической компетентности в общении, способности эффективно взаимодействовать с другими людьми.

**Задачи:**

- развитие умений самоанализа;

- стимулирование процессов личностного роста и самопознания;

- формирование социально-психологической компетентности;

- развитие способности к целеполаганию и эффективному планированию будущего;

- повышение нервно-психологической устойчивости.

**Формы и методы работы:**

- психотехнические игры и упражнения;

- беседа;

- наблюдение;

- консультирование;

- групповое обсуждение

**Целевая группа**: подростки 12-14 лет.

**Период реализации:** 20 занятий по 1 часу с периодичностью 1 раз в две недели.

**Ожидаемый результат:** участники программы разовьют коммуникативные навыки, получат знания по эффективному планированию своего будущего, сформируют основные навыки социально-психологической компетентности.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Кол-во часов |
| **Блок 1.Знакомство, сплочение группы.** | **4ч** |
| № 1. Знакомство | 1ч |
| № 2. Правила работы в группе | 1ч |
| № 3. Доверие в группе | 1ч |
| № 4. Развитие способности к самораскрытию. | 1ч |
| **Блок 2. Развитие коммуникативных навыков**. | **11ч** |
| № 5. Формирование коммуникативной компетентности | 1ч |
| № 6-7. Эмпатия в группе | 2ч |
| № 8. Развитие навыков эффективного общения | 1ч |
| № 9. Мой статус в группе | 1ч |
| № 10-11. Преодоление конфликтов | 2ч |
| № 12. Развитие способности к самоанализу. | 1ч |
| № 13. Жизненные цели. | 1ч |
| № 14. Моя будущая профессия. | 1ч |
| № 15. Мои планы на будущее | 1ч |
| **Блок 4. Тренинг развития эмоциональной и нервно -психологической устойчивости** | **4ч** |
| № 16. Формирование позитивного восприятия себя. | 1ч |
| № 17. Развитие способности к конструктивному разрешению проблем | 1ч |
| 18. Конструктивный выход из сложных ситуаций | 1ч |
| 19. Развитие навыков психологической саморегуляции | 1ч |
| **Блок 5. Завершение работы группы.** | **1ч** |
| № 20.Подведение итогов. | 1ч |

Литература:

1. Большаков, Ю.В. Психологический тренинг [Текст] / Ю.В. Большаков. - СПб.: Соцально-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.: ПраймЕВРОЗНАК, 2008. - 249 с.

7. Клюева, Н.В. Программы социально-психологического тренинга [Текст] / Н.В. Клюева, М.А. Свистун. - Ярославль, 1992. - 66 с.

8. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения [Текст] / Н.И. Козлов. - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. - 144 с.

9. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» [Текст] / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: «Речь» 2010. - 384 с.

10. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. - Москва, 2003. - 256 с.

11. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг [Текст] / Г.И. Марасанов. – М.: Совершенство, 1998. - 272 с.

12. Оклендер, В. Окна в мир ребенка [Текст] / В. Оклендер. - Москва, 1997. - 336 с.

13. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н.С. Пряжников. - М.: Институт практической психологии, 1996. – 256 с. 14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома [Текст] / Н.В. Самоукина. – М.: 1993. - 144 с.

15. Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками [Текст] / Р. Смид. - М.: «Генезис», 1999. - 268 с.

16. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] / К. Фопель. - М: Генезис 1998. - Т. 2. - 160 с.

17. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами [Текст] / К. Фопель. – М: Генезис, 2008 – 176 с.