



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



НОВЫЕ РЕШЕНИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



innovative solutions
ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ

Программа тренинга "Я и мой внутренний мир"



Барнаул
2021

Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности» предложенной Л.Ф.Анн. Она направлена на достижение образовательных результатов:

Личностные компетенции: умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к сверстникам; умение изучать свои возможности и способности.

Метапредметные компетенции: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания.

Программа строится с учетом принципов развивающей работы:

- Деятельностный принцип;
- Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка;
- Принцип учета объема и степени разнообразия материала;

➤ Принцип учета эмоциональной сложности материала.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, что делать, чтоб меня услышали, что такое ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д. Кроме того, программа данного курса позволяет обучающимся познавать себя, закономерности, механизмы, условия развития личности; ориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

Основная форма проведения занятий с детьми - внеурочные занятия в школе с группами детей от 4 до 15 человек, занятия в летнее свободное время.

Пространство организуется таким образом, чтобы у учащихся была свобода передвижений.

Желательно, чтобы подростки вели специальный рефлексивный дневник.

На занятиях, кроме тренинговых упражнений также применяются активные групповые методы работы - дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, психотехнические приемы, и диагностические методики. С одной стороны, они имеют широкие развивающие возможности, но с другой, они могут оказаться для учеников непривычными.

Предложенная программа предполагает работу с психологическими понятиями, однако, поскольку занятия не ставят своей прямой целью формирование научного психологического мировоззрения, большая часть понятий вводится контекстно.

Большинство описанных в программе упражнений - известные психологические техники, иногда модифицированные для решения поставленных задач.

Цель:

Создание условий для успешной социализации подростков и выбора дальнейшего профессионального пути.

Задачи:

1. Обеспечить подростков средствами самопознания;
2. Способствовать формированию представлений подростка о собственной значимости, ценности;
3. Способствовать развитию эмоционального интеллекта;
4. Способствовать формированию жизненно важных навыков, относящихся к ситуациям социального риска;
5. Способствовать формированию коммуникативных навыков через игры и упражнения.
6. Способствовать формированию ответственности за свой выбор.
7. Организовать изучение мира профессий.

Оценка эффективности, результативность работы.

Оценка эффективности программы проводится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

Общим критерием продуктивности социально-психологического тренинга, как средства формирования, развития и коррекции качеств подростка, следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни.

Такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы саморазвития.

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.

п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма учебного занятия	Результат
1.	Вводное занятие. Задания на сплочение и раскрепощение. Эмоции и чувства	2	Активные упражнения.	Создание атмосферы эмоционального комфорта группы, ощущения принятия, снижение тревожности
2.	Кто я? Какой я?	2	Упражнения в дневнике "Письмо с комплиментами", Древо группы	Самопознание и понимание себя, открытие новых сторон своего "Я", других участников группы
3.	Я нужен? Я нужен!. Мои сильные стороны.	2	Упражнения "Узнай меня", "Мой портрет глазами группы", "Реклама компании", "Моя визитка"	Понимание, как сверстники воспринимают и понимают каждого из членов группы
4.	Мой	3	Работа с	Понимание своего

	внутренний мир. Сказкотерапия.		МАК. Составление сказки.	внутреннего мира, своих ресурсов.
5.	Я в своих глазах. Я глазами других людей.	2	Игровые упражнения	Обогащение знаний о себе, своих сильных и слабых сторонах, их восприятию другими.
6.	Рефлексивный практикум	1	Письмо себе в будущее	Понимание
ИТОГО		12		

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
2. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. – СПб.: Питер, 2009.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Эффективная команда: шаги к созданию. Руководство для тех, кто хочет создать свою команду. — СПб.: Речь, 2003.
4. Козлов А.А. Как повысить самооценку: способы воспитания здорового эгоизма. – СПб.: Речь, 2009.
5. Практика сказкотерапии/ под ред. Н.А.Сакович. – СПб.: Речь, 2007.
6. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
7. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.: Речь, 2006.
8. Стишенок И. В. Сказкотерапия для решения личных проблем. – СПб.:Речь, М.: Сфера, 2010.

9. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. – СПб.: Речь, 2007.

Подписывайся на наши соц.сети, будь в курсе новых игр и событий!



Инстаграм

https://www.instagram.com/alesia_aktau/

<https://vk.com/bodylife22>

<https://www.youtube.com/channel/UCXrvUinckSdrCgiC8fmXEOA>



ВКонтакте



YouTube

Контакты организаторов проекта

АНКПО
«Новые Решения»



сайт: nko-new.ru
эл.почта: nko-new@yandex.ru
телефон: 8-913-084-1271

Калашникова Наталья
Григорьевна
(руководитель)

эл.почта:
natgrig038@yandex.ru

Карташова Татьяна
Александровна
(контент-менеджер)



эл.почта:
info@klever-ok.ru
телефон: 8-913-084-1271
instagram: [@kartashova_photo](https://www.instagram.com/kartashova_photo)

Макеев Вячеслав
Александрович
(психолог – тренер)

эл.почта:
zdravbud75@mail.ru
телефон: 8-963-535-20-79

Макеева Анна
Сергеевна
(психолог-тренер)



эл.почта:
anna.nagaeva@mail.ru
телефон: 8-961-992-00-22
instagram: [@mac_psychology](https://www.instagram.com/mac_psychology)

**Корчагина Олеся
Анатольевна**
(психолог,
ведущая игры Talent-
Game)



эл.почта: katun24@inbox.ru
телефон: 8-913-081-05-25
instagram: @alesia_aktau

Проект “Раскрываем таланты” реализуется победителем первого конкурса 2021г Фонда президентских грантов по грантовому направлению “Поддержка проектов в области науки, образования, просвещения” – АНКПО «Новые решения».

**#ПрезидентскийГрант #ПрезидентскиеГранты
#ФондПрезидентскихГрантов**



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



НОВЫЕ РЕШЕНИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



innovative solutions
ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ

Барнаул
2021