

Н.Н. Толстых «Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15-17 лет»

(Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной – М.: Академа, 1995.)

Развивающая

Адресат: подростки 15-17 лет. Возможны индивидуальные занятия и в группе 2-20 человек

Цель: помочь юношам и девушкам определить свои жизненные планы, прояснить временную перспективу будущего и в итоге продвинуться в плане своего личностного развития, самоопределения, в обретении собственной идентичности.

Задачи:

- помочь старшеклассникам осознать значимость определения собственных жизненных целей;
- развитие способности формулировать собственные цели и желания;
- получение опыта оценивания собственных возможностей в достижении конкретных жизненных целей;
- развитие навыка планирования собственного времени.

Время: не указано, можно успеть за одно двухчасовое занятие.

Оборудование: помещение для тренинга, бумага для рисования и для записи, наборы цветных карандашей по числу участников группы.

Резюме: Не требует большой организационной подготовки. Помимо обозначенных целей программа также способствует развитию рефлексии и воображения.

Г.У.Солдатова, Л.А.Шайгерова, О.Д.Шарова «Жить в мире с собой и другими.»

Тренинг толерантности для подростков.

(Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. «Жить в мире с собой и другими»)

Развивающая.

Адресат: ученики старших классов, группа не более 15 человек

Цели:

- Ознакомить старшеклассников с понятиями «толерантность» и «толерантная личность», критериями и социальными проявлениями толерантности и нетерпимости, показать значение толерантного поведения при взаимодействии с людьми, а также в различных жизненных сферах;
- Научить участников конкретным приемам, позволяющим развить у себя качества толерантной личности.
- Развивать воображение, способность к эмпатии, сопереживанию и сочувствию, доверие, достоинство и самопознание как элементы толерантности в контексте отношений «Я» и «Другие».

Время: от 1 часа до 1 часа 20 минут, 11 занятий. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено.

Оборудование: Отдельная комната, в которой от занятия к занятию сохранялась бы неповторимая творческая атмосфера формирования толерантного сознания. По мере проведения тренинга она наполнялась бы «толерантной» атрибутикой (продуктами творчества детей) и позволяла бы подростку сразу погружаться в атмосферу занятий без длительной подготовки. Принадлежности для рисования, цветная бумага, ножницы, карта мира, флажки, клубок ниток или моток веревки, набор карточек (изготовить), бейджи.

Резюме: Теоретически обоснованная, гармонично составленная программа. Содержит полезные, интересные упражнения.

Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. Активизирующие методики для профессионального самоопределения старшеклассников
(Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. Игры и методики для профессионального самоопределения старшеклассников. – М.: «Первое сентября», 2004.)

Диагностическая, развивающая, активизирующая.

Адресат: подростки 14-16 лет (10-11 класс), индивидуальные и групповые процедуры (до 30 человек), некоторые упражнения можно давать и взрослым, например, учителям

Цель: помощь в профессиональном и личностном самоопределении

Задачи:

- формирование нравственных основ профессионального самоопределения;
- формирование информационной основы профессионального самоопределения;
- диагностика профессиональной мотивации и способностей;
- составление личной перспективы профессионального развития подростка.

Время: от 40 минут до 1,5-2 часов в индивидуальных процедурах и от 2 до 3,5 часов в групповых в зависимости от методики. Длительность программы может быть различной.

Оборудование: помещение для тренинговых и аудиторных занятий (за партами), папка для черчения или рисования, содержащая обычные листы, тетради в клеточку, карандаши и фломастеры; для некоторых упражнений психологу необходимо предварительно изготовить специальные карточки.

Резюме: Занятия проходят как правило весело, подростки мотивированы, заинтересованы, задают много вопросов, обсуждают результаты. Упражнения имеют эффект отсроченного действия, участники занятий могут даже через несколько недель продолжать задумываться над тем, что происходило в группе. В некоторых взрослых аудиториях отдельные

упражнения также имеют успех. Много внимания уделяется этическим вопросам.

«Проблемы, связанные с ВИЧ/ СПИД, профилактика ВИЧ-инфицирования» Авторский коллектив.

(«Я хочу провести тренинг». Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/ СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Е.Яшина, Д.Камандинов, О. Петрова, О. Аврукина, С. Давыдова, Е. Дума, Г. Рощупкин, Е. Касик, А. Лепшин, Е. Зайцева, А. Кирсанова, Ю. Вторушина, Е. Нагибина, Ю. Авдеев, Д. Уфимцев, Т. Голованова (авторский коллектив) – Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2000. human.pro@online.nsk.su)

Профилактическая

Адресат: подростки (конкретный возраст не указан). Группа около 25 человек

Цель: получение информации по проблемам, связанным с ВИЧ/ СПИД, выработка и развитие навыков предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией у подростков.

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков и наличие у них навыков предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией;
- дать достоверную информацию о путях передачи ВИЧ, обследовании на ВИЧ, патогенезе и течении инфекции, современных методах лечения, возможностях предотвращения инфицирования, о эпидемиологической ситуации в нашей стране и мире, безопасном поведении, социальных, экономических и других последствиях эпидемии, основах законодательства;
- сформировать у подростков навыки предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией, принятия ответственных решений и действий в ситуации выбора;
- мотивировать к дальнейшему поиску информации о ВИЧ/ СПИД, к использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни, к самостоятельному информированию друзей и знакомых;
- заложить гуманную основу личности;
- проверить уровень усвоения информации и закрепить навыки.

Время: возможно три варианта: 1,5 часа, 1 день (6 часов) и 3 дня (18 часов).

Для каждого из этих вариантов имеются соответствующие версии программы
Оборудование: помещение для тренинга, тетради/блокноты с жесткой обложкой, ручки из расчета количество участниковх1.25, бейджи, около 20 листов ватмана (на 3-хдневный тренинг, можно заменить обоями), флип-чарт (желательно), цветная бумага, чистая бумага А4, маркеры разного цвета (1 набор для тренера), фломастеры, скотч - 1, ножницы – 1, кнопки, скрепки – по 1 коробке. Еда (на 1- и 3-дневные тренинги). Если есть возможность:

музыкальный центр, телевизор и видеомэгнитофон, проектор, фотоаппарат, копировальный аппарат, видеокамера.

Резюме: Программа написана хорошим языком, издание украшено остроумными иллюстрациями, подобраны разные варианты проведения в зависимости от условий, приложение содержит «чемоданчик тренера», где дана вся необходимая теоретическая информация и подробно описаны упражнения, гармонично распределены теория и практика.

«Проблемы, связанные с инфекциями, передающимися половым путем (ИППП) и продуктивным здоровьем» Авторский коллектив.

(«Я хочу провести тренинг». Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/ СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Е.Яшина, Д.Камандинов, О. Петрова, О. Аврукина, С. Давыдова, Е.Дума, Г. Рощупкин, Е. Касик, А. Лепшин, Е. Зайцева, А. Кирсанова, Ю. Вторушина, Е. Нагибина, Ю. Авдеев, Д. Уфимцев, Т. Голованова (авторский коллектив) – Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2000. human.pro@online.nsk.su)

Профилактическая

Адресат: подростки (конкретный возраст не указан). Группа около 25 человек

Цель: повышение уровня информированности подростков по проблемам, связанным с ИППП, выработка и развитие навыков предотвращения заражения ИППП и сохранения репродуктивного здоровья у подростков.

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков по проблеме;
- дать достоверную информацию о путях передачи ИППП, обследовании на ИППП, о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования;
- сформировать у подростков а) навыки предотвращения заражения ИППП, б) убеждение в необходимости безопасного сексуального поведения, в) убеждение в преимуществе отсрочки начала половой жизни;
- проверить уровень усвоения информации по теме семинара.

Время: возможно три варианта: 1,5 часа, 1 день (6 часов) и 3 дня (18 часов).

Для каждого из этих вариантов имеются соответствующие версии программы

Оборудование: помещение для тренинга, тетради/блокноты с жесткой обложкой, ручки из расчета количество участниковх1.25, бейджи, около 20 листов ватмана (на 3-хдневный тренинг, можно заменить обоями), флип-чарт (желательно), цветная бумага, чистая бумага А4, маркеры разного цвета (1 набор для тренера), фломастеры, скотч - 1, ножницы – 1, кнопки, скрепки – по 1 коробке. Еда (на 1- и 3-дневные тренинги). *Если есть возможность:* музыкальный центр, телевизор и видеомэгнитофон, проектор, фотоаппарат, копировальный аппарат, видеокамера.

Резюме: Программа написана хорошим языком, издание украшено остроумными иллюстрациями, подобраны разные варианты проведения в зависимости от условий, приложение содержит «чемоданчик тренера», где дана вся необходимая теоретическая информация и подробно описаны упражнения, гармонично распределены теория и практика.

«Наркотики и общество» Авторский коллектив.

(«Я хочу провести тренинг». Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/ СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Е.Яшина, Д.Камандинов, О. Петрова, О. Аврукина, С. Давыдова, Е.Дума, Г. Рощупкин, Е. Касик, А. Лепшин, Е. Зайцева, А. Кирсанова, Ю. Вторушина, Е. Нагибина, Ю. Авдеев, Д. Уфимцев, Т. Голованова (авторский коллектив) – Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2000. human.pro@online.nsk.su)

Профилактическая

Адресат: подростки (конкретный возраст не указан). Группа около 25 человек

Цель: повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ.

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков и наличие у них навыков ответственного принятия решений;
- дать достоверную информацию о группах наркотических веществ; о зависимости и ее видах; о течении заболевания; о современных методах лечения и реабилитации зависимых; о безопасном поведении; о социальных, экономических и других последствиях употребления наркотиков; об основах законодательства (учитывая уровень информированности);
- определить роль семьи в формировании ответственной позиции подростка;
- определить возможные мотивы употребления наркотиков;
- формировать у подростков способность принять ответственные решения в ситуации выбора;
- мотивировать к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни и самостоятельному информированию друзей и знакомых;
- заложить основу Я-концепции и адекватной самооценки;
- проверить уровень усвоения информации и закрепить навыки.

Время: возможно три варианта: 1,5 часа, 1 день (6 часов) и 3 дня (18 часов).

Для каждого из этих вариантов имеются соответствующие версии программы

Оборудование: помещение для тренинга, тетради/блокноты с жесткой обложкой, ручки из расчета количество участников 1.25, бейджи, около 20 листов ватмана (на 3-хдневный тренинг, можно заменить обоями), флип-чарт

(желательно), цветная бумага, чистая бумага А4, маркеры разного цвета (1 набор для тренера), фломастеры, скотч - 1, ножницы – 1, кнопки, скрепки – по 1 коробке. Еда (на 1- и 3-дневные тренинги). *Если есть возможность:* музыкальный центр, телевизор и видеомаягнитофон, проектор, фотоаппарат, копировальный аппарат, видеокамера.

Резюме: Программа написана хорошим языком, издание украшено остроумными иллюстрациями, подобраны разные варианты проведения в зависимости от условий, приложение содержит «чемоданчик тренера», где дана вся необходимая теоретическая информация и подробно описаны упражнения, гармонично распределены теория и практика.

И.В. Плющ, А.Н. Третьякова, Н.О. Герьянская, Н.Н. Шелегин, Н.А. Складнова «Тренинговые занятия для подростков».

(И.В. Плющ, А.Н. Третьякова, Н.О. Герьянская, Н.Н. Шелегин, Н.А.

Складнова. Организация деятельности по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в образовательном учреждении. Методические рекомендации – Новосибирск: НИПКПРО, 2004)

Профилактическая

Адресат: подростки (конкретный возраст не указан). Группа 10-20 учеников (половина класса), 16 занятий по 60-90 мин. один или два раза в неделю

Цель: повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ.

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков и наличие у них навыков ответственного принятия решений;
- дать достоверную информацию о группах наркотических веществ; о зависимости и ее видах; о течении заболевания; о современных методах лечения и реабилитации зависимых; о безопасном поведении; о социальных, экономических и других последствиях употребления наркотиков; об основах законодательства (учитывая уровень информированности);
- определить роль семьи в формировании ответственной позиции подростка;
- определить возможные мотивы употребления наркотиков;
- формировать у подростков способность принять ответственные решения в ситуации выбора;
- мотивировать к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни и самостоятельному информированию друзей и знакомых;
- заложить основу Я-концепции и адекватной самооценки;
- проверить уровень усвоения информации и закрепить навыки.

Время: возможно три варианта: 1,5 часа, 1 день (6 часов) и 3 дня (18 часов). Для каждого из этих вариантов имеются соответствующие версии программы

Оборудование: помещение для тренинга, тетради/блокноты с жесткой обложкой, ручки из расчета *количество участников* 1.25, бейджи, около 20 листов ватмана (на 3-хдневный тренинг, можно заменить обоями), флип-чарт (желательно), цветная бумага, чистая бумага А4, маркеры разного цвета (1 набор для тренера), фломастеры, скотч - 1, ножницы – 1, кнопки, скрепки – по 1 коробке. Еда (на 1- и 3-дневные тренинги). *Если есть возможность:* музыкальный центр, телевизор и видеоманитофон, проектор, фотоаппарат, копировальный аппарат, видеокамера.

Резюме: Программа написана хорошим языком, издание украшено остроумными иллюстрациями, подобраны разные варианты проведения в зависимости от условий, приложение содержит «чемоданчик тренера», где дана вся необходимая теоретическая информация и подробно описаны упражнения, гармонично распределены теория и практика.