

## **А.М. Прихожан «Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет»**

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

### Развивающая.

Адресат: дети 10-12 лет (5-7 класс), группа не более 12-14 человек, некоторые упражнения можно давать и подросткам 13-15 лет

Цель: помочь детям в самопознании, развитии у них чувства собственного достоинства и умения наиболее полно реализовывать себя в поведении в деятельности

### Задачи:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами;
- развитие фантазии, воображения.

Время: если проводит педагог, то 44 часа, если психолог – до 54 часов (раз в неделю по 90 минут, либо 2 раза в неделю по 45 минут)

Оборудование: помещение для тренинговых и аудиторных занятий (за партами), папка для черчения или рисования, содержащая обычные листы и листы для письма, пластилин, карандаши и фломастеры, ножницы, клей, легкий воздушный мяч или шар, несколько перчаточных кукол, «волшебный ящик», наборы «карт Проппа» (можно изготовить на занятиях).

Резюме: занятия требуют эмоциональной включенности психолога, способствует не только выполнению поставленных задач, но и сплочению группы, развитию коммуникативных навыков.

## **Д.В. Лубовский «Программа развития межличностных отношений у подростков 12-15 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 12-15 лет. Группа 10-20 человек

Цель: развитие мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков.

### Задачи:

- развитие доверия к окружающим людям;

- осознание различных видов мотивов межличностных отношений;
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
- усвоение способов разрешения собственных проблем;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Время: 10-12 полугорачасовых занятий, 1 раз в неделю.

Оборудование: помещение для тренинга, бумага для рисования и для записи, наборы цветных карандашей по числу участников группы, бейджи или листки бумаги с булавками.

Требования к ведущему группы: обязательно прохождение группы социально-психологического тренинга и (или) группы личностного роста, желательно – опыт самостоятельного ведения подростков групп.

Резюме: Программа требует высокой эмоциональной включенности психолога и творческого подхода при ее проведении..

### **С.В Кривцова, Е.А. Мухаматулина «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками »**

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

Развивающая.

Адресат: дети 10-12 лет (5-7 класс), группа не более 12-14 человек, некоторые упражнения можно давать и подросткам 13-15 лет

Цель: помочь детям в самопознании, развитии у них чувства собственного достоинства и умения наиболее полно реализовывать себя в поведении в деятельности

Задачи:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами;
- развитие фантазии, воображения.

Время: если проводит педагог, то 44 часа, если психолог – до 54 часов (раз в неделю по 90 минут, либо 2 раза в неделю по 45 минут)

Оборудование: помещение для тренинговых и аудиторных занятий (за партами), папка для черчения или рисования, содержащая обычные листы и листы для письма, пластилин, карандаши и фломастеры, ножницы, клей, легкий воздушный мяч или шар, несколько перчаточных кукол, «волшебный ящик», наборы «карт Проппа» (можно изготовить на занятиях).

Резюме: занятия требуют эмоциональной включенности психолога, способствует не только выполнению поставленных задач, но и сплочению группы, развитию коммуникативных навыков.

**О. Хухлаева, Т. Кирилина, О. Федорова. «Счастливый подросток.**

**Программа профилактики нарушений психического здоровья»**

(О. Хухлаева, Т. Кирилина, О. Федорова. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.: Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс, 2000.)

**Профилактическая и коррекционная.**

Адресат: школьники (5-8 класс), школьный класс или его половина

Цель: Обеспечение профилактики нарушений психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой (аксиоматический (самоотношение), инструментальный (рефлексия) и потребностно-мотивационный (саморазвитие)) и обеспечить выполнение возрастных задач развития

Задачи:

5 класс:

- зарождение интереса к своему внутреннему миру;
- формирование представления о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей.

6 класс:

- зарождение интереса к внутреннему миру другого;
- создание условий для выбора модели своего поведения;
- помочь в решении проблем подросткового возраста.

7 класс:

- формирование самопонимания;
- обучение навыкам общения, в том числе межполового;
- помочь в решении проблемной фазы.

8 класс:

- формирование чувства взрослости,
- формирование психологической культуры;
- помочь в решении проблем фазы.

Время: 21 занятие, время не указано, предположительно - урок

Оборудование: помещение для тренинговых занятий, бумага А4, карандаши и фломастеры, мяч.

Резюме: программа имеет подробно прописанное теоретическое основание, четко обозначена структура. Программа рассчитана на 4 года обучения в школе, упражнения подобраны с опорой на психологические характеристики возраста. 8 классу предлагаются уроки по психологии, где занятиях теория чередуется с играми